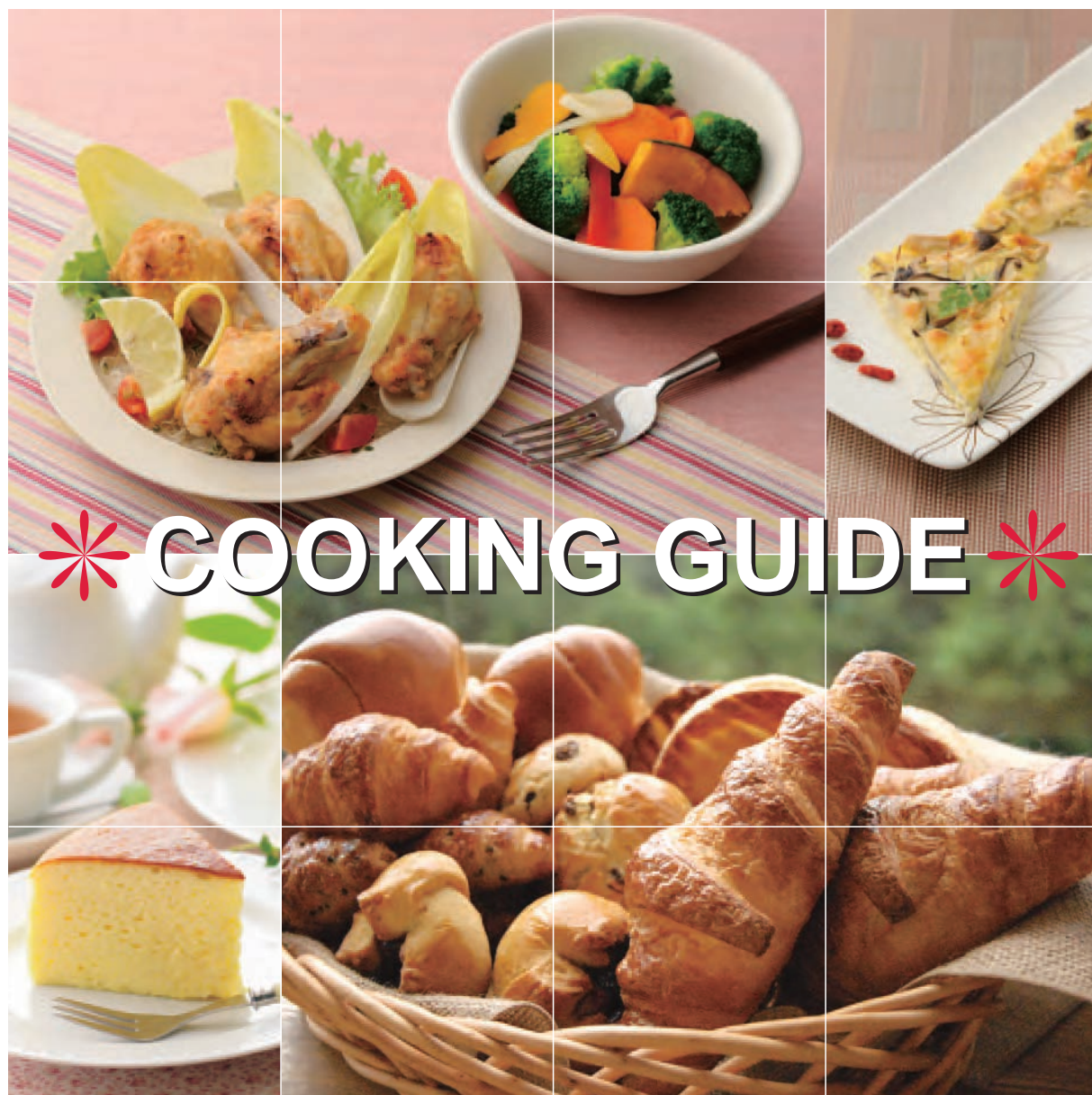
取扱説明書

スチーム オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-TS30C

COOKING GUIDE

ご愛用者登録について　下記のURLより愛用者登録及びアンケートのご記入をお願いします。
http://www.e-life-sanyo.com/support/user.html

50-60Hz共用

上手に使って上手に節電

●待機時消費電力ゼロW
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは15ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。

●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、正しくお使いください。

●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

おいしくヘルシーに調理して家族の健康づくりに

1度の操作で同時調理
2段セットメニュー

●1度の加熱で、「主菜と副菜」などのセットメニューを同時に作ることができます。

別冊レシピ

カフェメニュー
カフェ風ごはんやスイーツも手軽に作ることができます。

4 フレンチ

フレンチA

6 アメリカン

フライドチキンセット

8 アジアン

アジアンA

11 スイーツ（1段）

アップルジンジャーケーキ

唐揚げと温野菜

鶏の唐揚げと和風根菜サラダ 87ページ

焼き魚と煮もの

ぶりの照焼きと切干大根の煮もの 89ページ

卵料理と野菜炒め

スパニッシュオムレツと野菜のコンソメ炒め 91ページ

忙しい朝の食事をサポート
パン工房

●市販の冷凍パン生地を使って、焼きたてのパンが手軽に楽しめます。トーストとサイドメニューが一度に作れるトーストセットメニューもご用意しています。

トーストセット（基本セット） 77ページ

ベーグル 82ページ

毎日のお料理に
便利なあたため・解凍機能

スチームあたため

●ラップなしで手間いらず。加熱ムラを抑えて、しっとりおいしくあたためます。

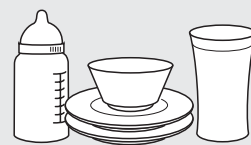
24ページ

スチーム解凍

●加熱ムラを抑えて、解凍します。

27ページ

高温の蒸気を使った
スチーム除菌★

●高温のスチームで、食器や哺乳瓶などを除菌★できます。（全ての菌が除菌できるわけではありません。）

52ページ

★除菌について
試験機関名：(財)日本食品分析センター
試験方法　：生菌数増減値差測定法
除菌の方法：高温スチーム加熱除去方式
試験結果　：哺乳瓶（本体／乳首）、及びまな板　減菌率99.0%以上

庫内のにおいが気になるときは

●庫内には何も入れずに**お手入れ**の【**39　脱臭**】でカラ焼き（脱臭）をしてください。☞13ページ

庫内の汚れが気になるときは

●庫内には何も入れずに**お手入れ**の【**40　庫内**】でお掃除をしてください。☞55ページ

操作編もくじ

ご使用前に

自動加熱

手動加熱

除菌

こんなときは

※デモの解除のしかた ☞ 62ページ

ご使用前に
自動加熱
手動加熱
除菌
こんなときは

安全上のご注意　必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。

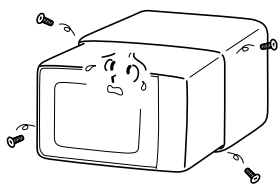
⚠**危険**	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
⚠**警告**	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
⚠**注意**	誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

	絶対にしてはいけない「禁止」の内容
	必ずおこなっていただきたい「指示」の内容
	その他の「指示」の内容 ●の中に具体的な指示内容が描かれています。

⚠危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

- 火災・感電・けがの原因になります。
- 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸気口・排気口、給水タンクの収納部に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

- 感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。

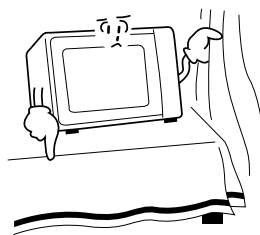
禁止

⚠警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
- オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

- 家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。

禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

- やけど・感電・けがのおそれがあります。

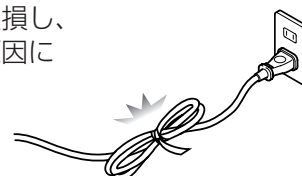
禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

- 火災の原因になります。

プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

- 加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、**束ねたりしない**でください。
- 重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
- 電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

禁止

⚠警告

アースを確実に取り付ける

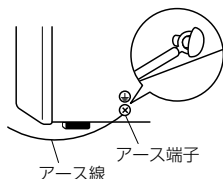
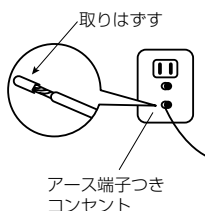
●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

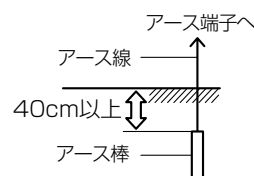
アース線接続

(アースの取り付け方法)

●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をコンセントのアース端子に確実に固定する。
（アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。）

ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
●アース棒（別売品 部品番号 617-139-7093）をご使用ください。
●湿気のある場所に埋め込みます。

ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管（ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。）
●水道管（完全なアースができません。）
●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

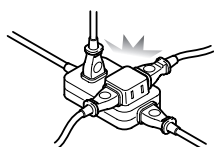
●アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事（D種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例）食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています
例）魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。

100V・15A以上のコンセントを使用

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電・ショート・発火の原因になります。

禁止

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。

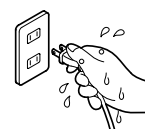
プラグを抜く

加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。

禁止

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

●感電するおそれがあります。

濡れ手禁止

⚠警告

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品(とくに天ぷらやフライなど)

● 発煙・発火の原因になります。

牛乳、豆乳、コーヒー、ココア、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒、水など

● 加熱中や加熱後、食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然沸とうして飛び散る（突沸現象）ことがあり、やけどの原因になります。
● 飲み物は加熱前にかき混ぜます。

※ 加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。
※ 少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

異常・故障時には、ただちに使用を中止する

・電源コードやプラグが異常に熱くなる。
・スタートしても食品が加熱されない。
・自動的に切れないときがある。
・運転中に異常な音がする。
・異常なにおいがしたり煙が出る。
・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
・その他の異常や故障がある。

● 発煙・発火・感電のおそれがあります。

すぐにさし込みプラグをコンセントから抜き、販売店に点検・修理を依頼してください。

使用を中止

⚠注意

壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

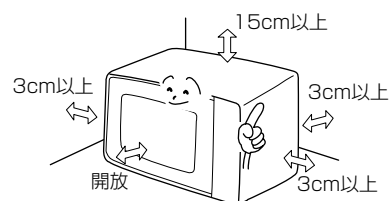
上…15cm以上　後…3cm以上　左右…3cm以上
※左右どちらか一方を開放（30cm以上）している場合、もう一方は2cm以上とします。
※窓ガラスからは20cm以上離してください。（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

消防法 基準適合 組込形

お願い **熱に弱い壁紙・家具**（耐熱温度95℃以下）**の近くへの設置はさける**

● 壁や家具が黒く変色するおそれがあります。
● 設置する場合は、壁や家具との間隔を5cm以上あけてください。
※ この製品は消防法に基づいた設置基準・規格を満足しています。

壁などから離す

※ 上記の寸法をあけても、調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が黒く変色することがあります。
特に、油煙の出やすい焼き魚などのグリル加熱を頻繁にされる場合や、スチーム調理を頻繁にされる場合は、後面を10cm以上開けるか、壁にアルミホイルなどを貼ることをお勧めします。（ただし、製品にはアルミホイルを貼らないでください。）

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

● 感電・漏電・故障の原因になります。

禁止

水平で丈夫な場所に置く

● 振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。

水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに、先端のさし込みプラグを持って抜く

● 感電・ショート・発火するおそれがあります。

プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

● 絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

● 熱器具にも近づけないでください。
● 火災・感電の原因になります。

禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

● 焦げ・変形・発火のおそれがあります。

包装材は取り出す

⚠ 注意

ドアに無理な力を加えない

● レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

上に物を置かない

● 布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
● 過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。

禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

● 庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
● 割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

水濡れ禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

● 感電や電波もれのおそれがあります。
● お買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

使用するキーを間違えない

● 仕上りが悪くなる原因になります。
● 加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
● **飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。**

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

● 電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

● 火花や発火、焦げる原因になります。

禁止

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理・除菌以外に使用しない

● 過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

● 食品の収納庫として使わないでください。
● 間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

● 開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。
1.【**とりけし**】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

オーブン・グリル加熱のときは換気をする

● 加熱中に煙やにおいが出ることがあります。
● 煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。

換気をする

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

● やけどのおそれがあります。

レンジ本体をさます

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部を除く。）

● 高温のため、やけどのおそれがあります。
● 電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

● ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されますので、やけどにご注意ください。

☞ 60ページ

接触禁止

⚠ 注意

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。

殻を取るか切れめを入れる

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。
●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。

禁止

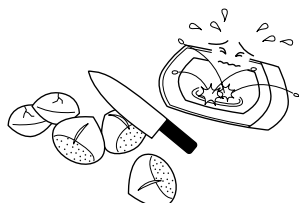
びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

ふたや栓をはずす

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。

禁止

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。
●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。
火花や発火のおそれがあります。
●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。

禁止

付属のオーブン皿は使用しない

●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、オーブン皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

禁止

樹脂容器をラップやフタ代わりにして使用しない

●仕上りが悪くなったり、庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。

禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出てやけどの　おそれがあります。
●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。

ラップをはずすときは蒸気に注意

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
●火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

⚠ 注意

スチーム加熱のとき

スチーム加熱中や加熱終了後は、顔などを近づけてドアを開けない

●スチームのふき出しによるやけどのおそれがあります。

給水タンクが破損した場合は使わない

●破損した場合はそのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。内部に水が漏れて、故障の原因になります。

※給水タンクを取り出すときに水滴が多少落ちますが、故障ではありません。

水道水以外は使わない

●浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは、水道水に比べ、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

●水道水以外を長期間使用した場合、スチームふき出し口が詰まるおそれがあります。詰まったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。

給水タンクの水は、使うたびにとりかえる

●加熱前に新しい水を入れ、加熱後はタンクの水を捨ててください。水を入れたままにしておくと、カビや雑菌が繁殖するおそれがあります。

スチーム加熱中や加熱終了後は、庫内左側面のスチームふき出し口に触れない

●熱くなっており、やけどのおそれがあります。

●加熱終了後に、スチーム配管内に残ったスチームが出ることがあり、やけどのおそれがあります。

給水タンクはこまめに洗い、清潔に保つ

●柔らかいスポンジで水洗いしてください。

●台所用中性洗剤は使わないでください。臭いの原因になります。

給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない

●変形や破損のおそれがあります。

●熱湯にもつけないでください。

給水タンクをコンロのそばなど高温になる場所に置かない

●変形や破損のおそれがあります。

気温5℃以下の場所では使わない

●水が凍ってスチーム加熱ができなくなるおそれがあります。

加熱終了後、水受けの水は捨てる

●水受けに残った水をそのままにしておくと、カビや雑菌が繁殖するおそれがあります。

お願い

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

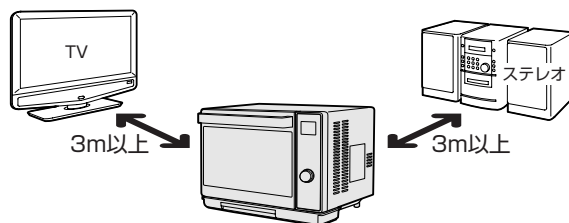
●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

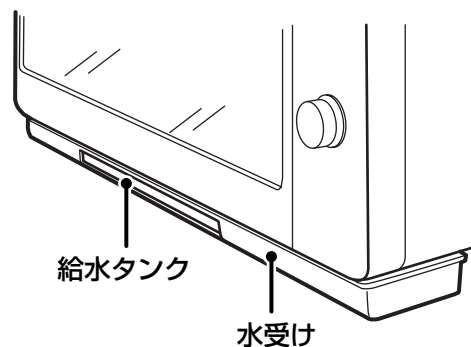
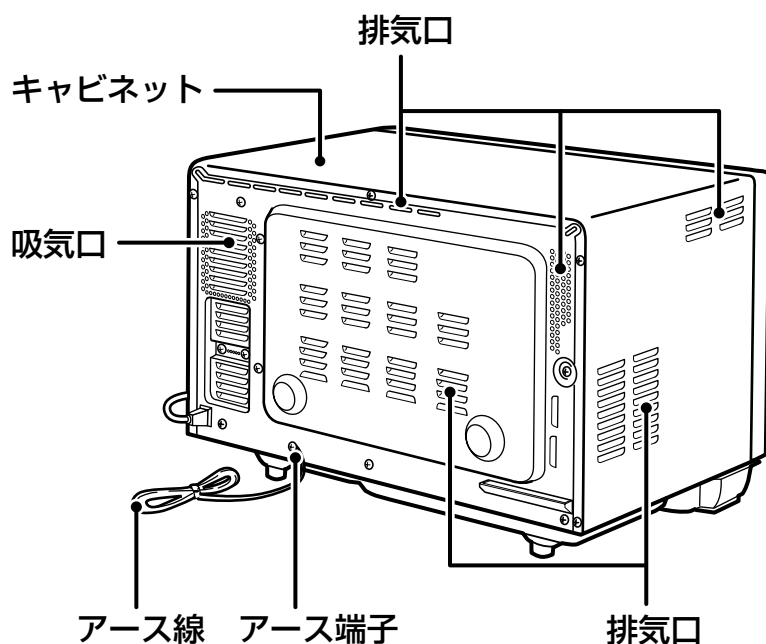
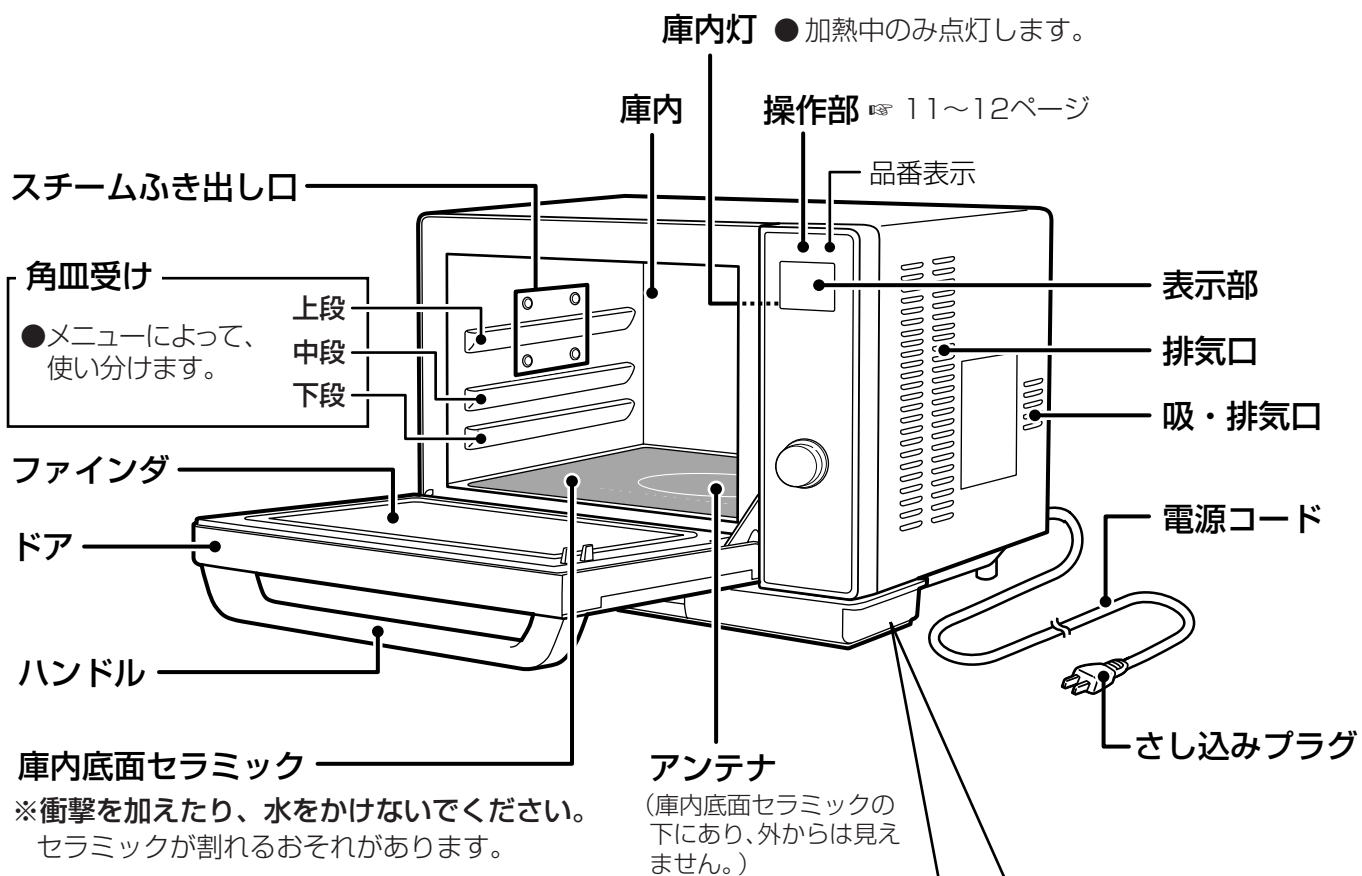
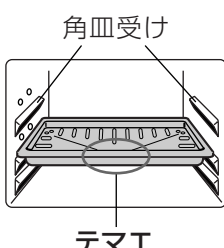
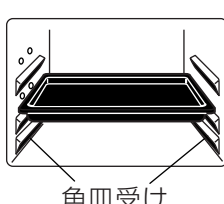
加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

据え付けのとき

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

●映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

各部のなまえ

● 庫内（側面・奥面・天面）は
抗菌・脱臭ブラックコーティングをしています。

給水タンク

スチームを発生させるための水を入れるところです。
セットのしかたは ☞14ページ

水受け

スチームの水滴や食品カスなどを受けるものです。
はずしかた、取り付けかたは ☞ 54ページ

付属品のなまえと使いかた

●はじめに付属品の確認をしてください。
●オーブン皿と波形トレーは一度よく洗ってからご使用ください。
○印は使えます。×印は使えません。

付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
波形トレー **（発熱クッキングトレー）** （1枚）	**グリルやスチーム調理、スチーム除菌のときに使います。** （テマエと刻印しています。） ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置は、メニュー編を参照ください。	角皿受け テマエ	×※	○	×※
オーブン皿 （1枚）	**オーブンのときに使います。** ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置はメニュー編を参照ください。	角皿受け	×	×	○

本書＜クッキングガイド･取扱説明書＞（1冊）**／保証書**（1枚）
別冊レシピ おうちでカフェスタイル オーブンレンジでつくる「かんたんカフェごはんレシピ」（1冊）

※波形トレーは、複数の加熱方法を組み合わせて調理する自動メニューで使用できます。
表示部に表示された付属品を必ず使用してください。

例）15 トースト

＜表示部＞

ご注意

波形トレー

直火にかけないでください。
●底面のフェライトゴムが溶けたり、変色・破損するおそれがあります。☞17ページ

電子レンジ加熱・オーブン加熱のときは庫内に入れないでください。
●仕上りが悪くなります。
●電子レンジ加熱の場合は、波形トレーが電波を吸収して発熱し、非常に高温になり、やけどのおそれがあります。
●熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）が溶けたり変形するおそれがあります。

オーブン皿

電子レンジ加熱･グリル加熱のときは、庫内に入れないでください。
●電子レンジ加熱の場合は、火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、オーブン皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。
●グリル加熱の場合は、仕上りが悪くなります。

●ミトンを別売品（部品番号 617−216−0092）として扱っています。お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

操作部のなまえとはたらき

メニュー表示

2段セットメニュー

カフェメニュー
4 フレンチ
5 スパニッシュ
6 アメリカン
7 イタリアン
8 アジアン
9 和風
10 ヘルシー&ビューティー
11 スイーツ(1段)
12 唐揚げと温野菜
13 焼き魚と煮もの
14 卵料理と野菜炒め

パン工房

15 トースト
16 トーストセット
17 冷凍パン生地

オートメニュー

18 牛乳
19 お酒
20 葉・果菜
21 根菜
22 野菜メニュー
23 パスタ
24 グラタン
25 ケーキ
26 クッキー

スチームオーブン&グリル

ヘルシー仕上げも選べます
27 ハンバーグ
28 鶏の照り焼き
29 焼き魚(切身)
30 焼き魚(一尾)
31 手作り餃子
32 石焼きビビンバ
33 茶わん蒸し
34 揚げたてあたため
35 ヘルシーフライ
36 フランスパン
37 シュークリーム
38 スフレチーズケーキ

お手入れ

39 脱臭　40 庫内
41 排水

操作部

SANYO EMO-TS30C

① やや弱強お手入れ 予熱 W ℃ 分 秒 D 分 スチーム レンジオーブングリル オーブン皿波形トレー 下段中段上段 高温 換気 給水

② 1あたため スタート

③ 2 解凍 3 さしみ解凍

④ とりけし

⑤ 4-14 2段 セットメニュー

⑥ Wジェット スチーム

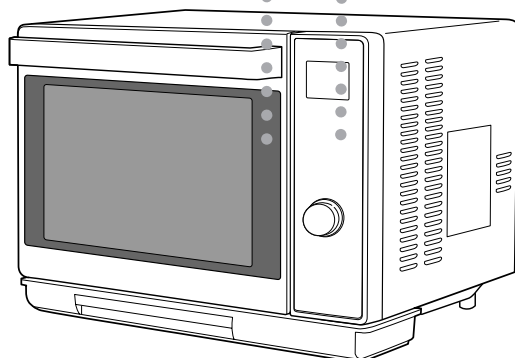
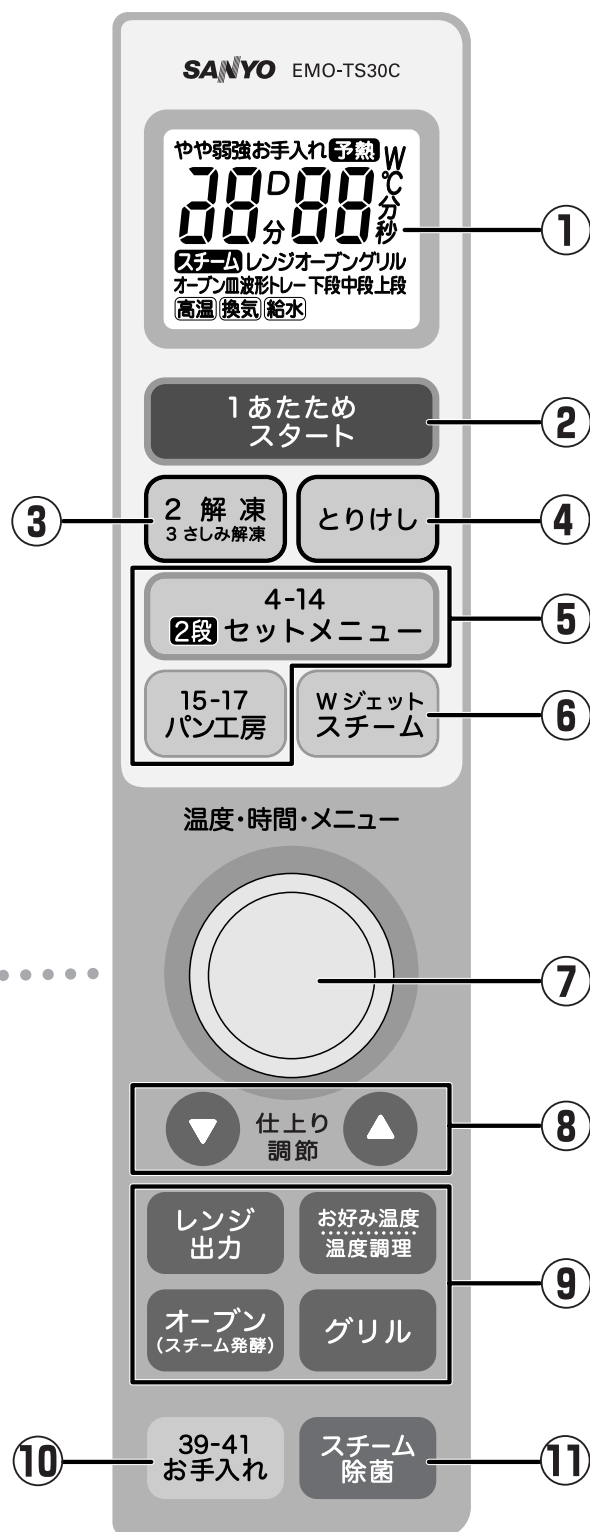
15-17 パン工房

⑦ 温度・時間・メニュー

⑧ ▼ 仕上り調節 ▲

⑨ レンジ出力 / お好み温度 温度調理 / オーブン(スチーム発酵) / グリル

⑩ 39-41 お手入れ

⑪ スチーム除菌

(表示部は全て表示させた状態です。)

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」、「給水」が表示されたとき ☞ 60～61ページ

② あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
　途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。☞ 21～26ページ

※牛乳・コーヒー・ココア・水などはオートメニュー【18 牛乳】であたためてください。
　酒のかんはオートメニュー【19 お酒】であたためてください。
　豆乳のあたためは【レンジ出力700W】で様子を見ながら加熱してください。
　【あたため・スタート】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、
　やけどのおそれがあります。

③ 解凍キー ☞ 27～28ページ

●解凍するときに使います。

④ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑤ 自動メニューキー

●自動メニューを選ぶときに使います。
　4-14　2段セットメニュー ☞ 29～30、87～92ページ、別冊レシピ
　15-17　パン工房 ☞ 29、31～33、76～82ページ

⑥ Wジェットスチームキー

●スチーム加熱をするときに使います。☞ 24～28、45～46、51ページ

⑦ 操作ダイヤル

●温度や加熱時間、メニュー番号を合わせるときに使います。（左・右どちらに回しても合わせられます。）
●オートメニュー（自動メニュー）を選ぶときに使います。

⑧ 仕上り調節キー

●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。☞ 15ページ
●スチーム調理のとき、コース選択（強弱）に使います。☞ 46ページ

⑨ 手動キー

●手動加熱のときに使います。
　レンジ出力 ☞ 43～45ページ
　オーブン（スチーム発酵） ☞ 47～48ページ
　お好み温度／温度調理 ☞ 39～42ページ
　グリル ☞ 49～50ページ

⑩ お手入れキー

●脱臭・庫内掃除・排水をするときに使います。☞ 13、54～55ページ

⑪ スチーム除菌キー

●スチーム除菌をするときに使います。☞ 52ページ

初めてお使いになる前に

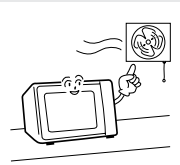
※必ず本書に記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

初めてお使いになるときには、以下の手順で庫内、スチーム配管などを掃除してください。

庫内のカラ焼き お手入れ【39 脱臭】 → **給水タンクのセット**（☞ 14ページ） → **庫内・スチーム配管の掃除** お手入れ【40 庫内】（☞ 55ページ） → **スチーム配管の排水** お手入れ【41 排水】（☞ 55ページ） →

庫内のカラ焼き【39 脱臭】

- 庫内の油やヒーターなどに付着している油などを焼き切るため、カラ焼きをしてください。
- 約20分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、必ず換気をしてください。（庫内の油を焼いているためで、異常や故障ではありません。）
●煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

0

- 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

D 0

表示部に「D」が表示されたとき ☞ 62ページ

2 [39-41 お手入れ] を押す

お手入れ
39
オーブン

3 [1あたため スタート] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。
途中から残り時間を表示。

▼

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。やけどのおそれがあります。

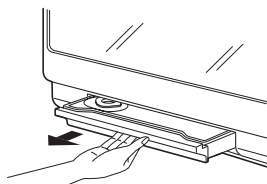
庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふきとった後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
お手入れのしかたは ☞53～55ページ

スチームをお使いになる前に（給水タンクのセット）

● スチームを使うメニューをお使いになる前に、必ず給水タンクをセットしてください。

Steam スチームを使うメニュー	自動加熱	・スチームあたため ・スチーム解凍 ・4～10、12～14 2段セットメニュー ・15～17 パン工房 ・22-2 野菜メニュー（おこわ）	・27～38 スチームオーブン＆グリル（27～30はヘルシー仕上げのみ） ・お手入れ 40 庫内 ・スチーム除菌	手動加熱	・レンジスチーム ・スチーム調理 ・スチーム発酵 ・スチームショット

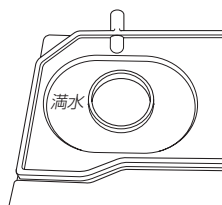
給水タンクの取り出し

1 給水タンクをはずす

●給水タンクのハンドルに手をかけ、水平に引き出します。

2 給水タンクを洗う

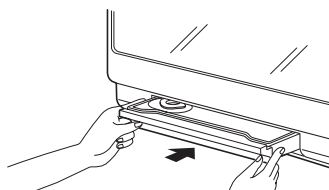
●ふたを開け、きれいに洗います。

給水タンクへの給水

3 ふたを取り付け、給水タンクに水を入れる

●給水キャップをはずして、タンクを水平にし、そそぎ口の「満水」マークにかかるまで入れます。（約400mL）
●ふたを開けたままでも満水ラインまで水を入れることができます。

給水タンクのセット

4 給水タンクの給水キャップを閉める

5 給水タンクをセットする

●給水タンクを収納部に入れ、両端を押さえて奥までしっかり差し込みます。差し込みが不完全な場合、水もれやスチーム不足の原因になります。

ご注意

●必ず塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。カビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチームふき出し口が詰まることがあります。詰まったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
●**必ず給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実にセットしてください。**水が少なかったり、差し込みが不完全な場合、スチーム加熱中に「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上りが悪くなります。
●給水タンクは、使用するたびに水で洗い、必ず新しい水を入れてスチーム加熱を行ってください。給水タンクに水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。
●スチーム加熱終了後には、必ず**お手入れ**の【**41 排水**】をしてください。 ☞55ページ
●5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチーム加熱ができなくなります。
●給水タンクは使用しない場合も本体にセットしておいてください。

知っておいていただきたい機能

待機時消費電力ゼロW

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合 → 約5分後に切れます。

●表示部に「0」以外を表示している場合 → 約30分後に切れます。

※ただし、表示部に「高温」が表示されているときは、「高温」表示が消えてから電源が切れます。
（最大30分表示されます。）

※表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 61～62ページ
（○○：数字）

電源を入れるときは

●ドアを1秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）

●ドアが開いているときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。

●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。
（スチーム除菌・スチーム調理以外の手動加熱・**お手入れ**はできません。）

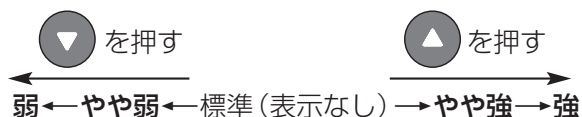
●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。
弱 … 低めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焼き色が薄くなります。）
強 … 高めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焼き色が濃くなります。）

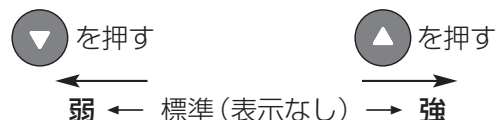
●1 あたため／スチームあたため／2 解凍／3 さしみ解凍／スチーム解凍のとき
キーを押した後15秒以内に**【仕上り調節】**キーを押して調節します。

●4～14 2段セットメニュー／15～17 パン工房／18～38 オートメニュー
【あたため・スタート】キーを押す前、または押した後15秒以内に**【仕上り調節】**キーを押して調節します。

●**【仕上り調節】**キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。

5段階

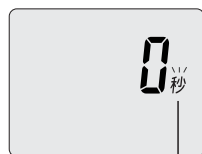
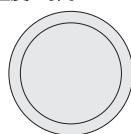
●1 あたため／18 牛乳／23 パスタ

3段階

●スチームあたため／2 解凍／3 さしみ解凍
スチーム解凍／4～14 2段セットメニュー
15～17 パン工房／19～22,24～38オートメニュー

延長機能の使いかた

● **加熱後、追加加熱をする場合に使います。**（**お手入れ・スチーム除菌**ではできません。）
加熱後**3分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は、10分または30分です。
（メニューによって最大時間は異なります。）
下記の単位で時間が変わります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

操作方法

1 加熱終了
（終了音が鳴り、表示部「秒」が点滅します）

「秒」が点滅中は、延長機能を使って追加加熱ができます。

2 温度・時間・メニュー **3分以内に操作 ダイヤルを回して時間を追加する**

3 1あたため スタート **を押す**

● 追加後の加熱開始。

加熱終了（終了音が鳴ります）

● **ドアの開閉に関係なく操作できます。**（スタートするときはドアを閉めてください。）
● **延長・追加加熱は5回までです。**
● 追加加熱の受け付け中（表示部「秒」が点滅中）にその他の操作をするときは、操作の前に**【とりけし】**キーを押してください。
● 加熱後に他の操作をしたり、**【とりけし】**キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
● 電源が切れた場合は操作できません。
● 追加できる時間（10分または30分）以上の追加をしたいときは、**【とりけし】**キーを押し、手動加熱で追加してください。
※スチームを使うメニューの加熱後に追加加熱をするときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けずにいると、1分ごとにブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。（終了後約5分間）

● **お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【仕上り調節】**キーの ▼ を5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり

● 電源が切れても設定は変わりません。
● 加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

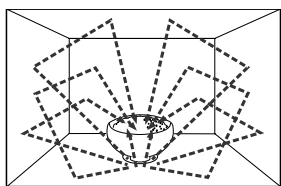
加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

● **ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【仕上り調節】**キーの ▼ を3秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ（メロディ）……メロディ♪

● 電源が切れても設定は変わりません。
● 消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

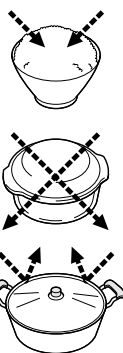
加熱のしくみ

電子レンジ加熱

庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

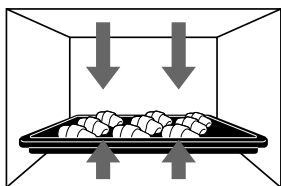
●食品や水分に吸収されます。

●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。

●金属に反射します。

コツ

- ●加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
- ●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

※オーブン皿は使用しないでください。

オーブン加熱

上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

＜予熱あり＞

●あらかじめ庫内をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

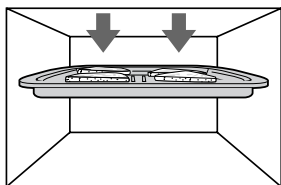
＜予熱なし＞

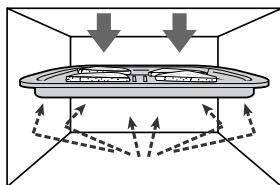
●予熱をしないで焼き上げます。

コツ

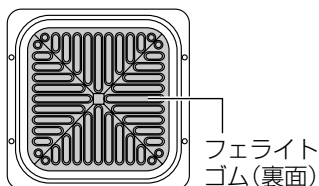
- ●お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。
- ●底が焦げすぎるときは、オーブン皿にアルミホイルを敷きます。
- ●焼けムラが気になるときは、加熱途中で、オーブン皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

グリル加熱

＜グリル＞

上ヒーターの強い熱で食品の上面に焦げめをつけます。

＜両面グリル＞

電波によって発熱する波形トレーと上ヒーターの強い熱で、食品の両面に焦げめをつけます。

両面グリルでは、波形トレー裏面のフェライトゴムが電波を吸収して発熱します。

加熱範囲は右図中央部分（約26cm×約26cm）です。

コツ

- ●素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

スチーム加熱

スチームオーブン

蒸気で食品を包み込んで焼き上げます。

スチームグリル

焦げめをつけながら、蒸気で食品をジューシーに仕上げます。

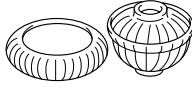
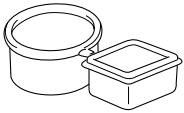
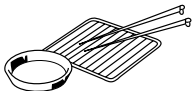
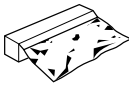
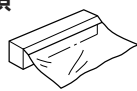
スチーム除菌

高温の蒸気で、食器や哺乳瓶などを除菌します。

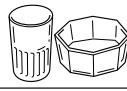
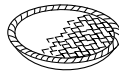
スチーム調理

蒸し器で蒸したように食品をふっくらと仕上げます。

レンジスチーム

蒸気で食品を包み込んでしっとりと加熱します。

スチームショット

手動オーブン・手動グリルの調理中にスチームを出すことができます。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

スチーム除菌ができる容器・できない容器については、52ページを参照してください。

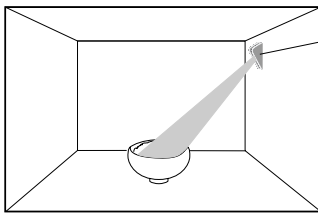
容器の種類	電子レンジ・スチーム加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。〈**【23 パスタ】**の場合のみ120℃以上〉 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ● ただし、スチーム調理には使えません。	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。 ● ただし、スチーム調理のみ使えます。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。 ※ **両面グリルのときは使えません。**
アルミホイル	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。**☞ 28ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。 ※ **両面グリルのときは使えません。**
ラップ類	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ● ただし、スチーム調理には使えません。	×	

※ お菓子（ケーキなど）を焼くとき、本書では硫酸紙をおすすめしています。市販のクッキング用シートをご使用になるときは、耐熱温度などの仕様を確認の上お使いください。

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ・スチーム加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、お酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
耐熱性のないプラスチック容器	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

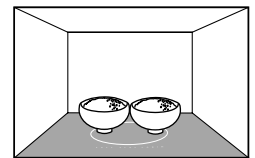
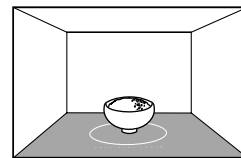
自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために

赤外線センサーで食品の表面温度を測りながら、自動で加熱します。

1 あたため　スチームあたため　2 解凍　3 さしみ解凍　スチーム解凍

オートメニュー
18 牛乳　19 お酒　20 葉・果菜　21 根菜　22-1 野菜メニュー（小鉢・スープ）　23 パスタ

この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

- 丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
  また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、発煙・発火のおそれがあります。
  飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。
- 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。

ラップやふたを正しく使う

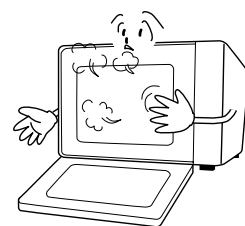
- 食品によって、ラップやふたをする場合と、しない場合があります。
  各キーやメニューの説明をよくお読みください。
  ラップをするときは、多重に巻かないでください。
  ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
- 使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。
  また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

- 100g未満の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
- 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

- 食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
- 各キーやメニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル・スチーム加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

●庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
【2 解凍】【3 さしみ解凍】【スチーム解凍】のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。

●【スチームあたため】【2 解凍】【3 さしみ解凍】【スチーム解凍】【17 冷凍パン生地】【23 パスタ】【33 茶わん蒸し】のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 61ページ

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

●仕上りが悪くなる原因になります。また、火花や発火・発煙の原因になります。

【1 あたため】【スチームあたため】【2 解凍】【3 さしみ解凍】【スチーム解凍】のとき

食品を入れ、ドアを閉めて 1分以内にキーを押す

● ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）
→ドアを開閉してやり直してください。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で行う

● 材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。
● 指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

● 仕上りが悪くなる原因になります。
● ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは【延長】機能を使う ☞16 ページ

● 自動加熱で加熱を追加しないでください。
加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

● メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは

☞ 60ページ

● やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

自動
1 あたため 電子レンジ加熱

ごはんやおかずをあたためるときに使います。
●常温・冷蔵保存した食品 ☞ 22ページ
●冷凍保存した食品 ☞ 23ページ

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。

●スープはスープ皿を使用してください。マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

ラップの使用方法

ラップなし

●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり

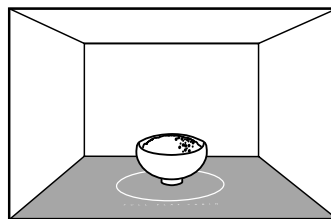
●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）

●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。加熱しすぎたり、沸とうするおそれがあります。

指定分量以外のときは**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 43ページ

突沸現象にご注意

飲み物（水、牛乳、豆乳、お酒、コーヒーなど）は**【1 あたため】**で加熱しないでください。加熱のしすぎで突然沸とうして飛び散る「突沸現象」が起こることがあり**やけど**の原因になります。

1 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 【1あたため スタート】を押す

●設定温度

	弱	やや弱	標準	やや強	強
あたため	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃

●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。途中から設定温度を表示。
- 食品によっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

常温・冷蔵保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1～4人分 (約150～600g)	●かたいときは、水か酒をふりかける。
汁もの	コンソメスープ ポタージュスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。(コップ類は使用しない。) ●加熱後混ぜる。
焼きもの	ハンバーグ 焼き魚	しない	1～4人分 (約100～400g)	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。
揚げもの	天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1～4人分 (約100～400g)	●平皿に重ならないようにのせる。
炒めもの	スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1～2人分 (約100～400g)	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん	する	1～4個 (約100～600g)	
煮もの	野菜の煮もの 煮魚	しない	1～4人分 (約100～600g)	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
	カレー・シチュー	する		

●揚げものは**【34 揚げたてあたため】**で加熱すると、カラッと仕上がります。☞ 38ページ

●とろみのある食品(飛び散ることがあります。)
→ラップをして**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。

●量が多いとき
→**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。

市販のお弁当

●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。

ご注意

●発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
●目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

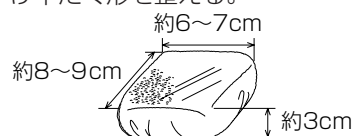
自動加熱 1 あたため

冷凍保存した食品

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん	する	1～2人分 (約150～500g)	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
		ピラフ	する	1～2人分 (約200～500g)	●平皿にのせ【**仕上り調節**】**やや強**で加熱する。
焼きもの		ハンバーグ	する	1～4個 (約100～400g)	●平皿にのせる。 ●【**仕上り調節**】**強**で加熱する。
蒸しもの		しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの		カレー・シチュー	する	1～2人分 (約200～400g)	●深めの耐熱容器に入れ、【**仕上り調節**】**強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他		ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100～300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

※ミックスベジタブルやブロッコリーなど冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。
●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは【**延長**】で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 16ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類
茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。

カレー・シチュー
フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

野菜類
かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類
そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

次の場合、【**1 あたため**】では加熱できません。

●**パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
→【**お好み温度**】または【**レンジスチーム**】で加熱する。 ☞ 39～41、45ページ
●**牛乳・豆乳やお酒・水などの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
→牛乳は【**18 牛乳**】で加熱する。 ☞ 36ページ
→豆乳は【**レンジ出力700W**】で様子を見ながら加熱する。
→お酒は【**19 お酒**】で加熱する。 ☞ 36ページ
●**みそ汁、炒めもの［冷凍］、汁もの［冷凍］**（上手に加熱できません。）
→【**レンジ出力1,000W**】で加熱する。 ☞ 43～44ページ
●**肉まん［冷凍］、あんまん［常温・冷蔵・冷凍］、今川焼き（大判焼き）［常温・冷蔵・冷凍］**
（上手に加熱できません。また、あんまんや今川焼き（大判焼き）などのあんを用いた食品は、表面の温度が上がらなくても中のあんだけが熱くなり、やけどや発煙・発火のおそれがあります。）
→【**レンジ出力1,000W**】または【**レンジスチーム**】で加熱する。 ☞ 43～45ページ

スチームあたため

電子レンジ加熱 スチーム加熱

つづく

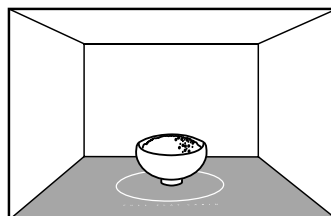
食品が乾燥しないようにスチームで包み込み、ゆるやかにしっとりとあたためます。

あたためられる分量：約100～500ｇ

- いかや焼き魚などのはじけやすい食品（約100～150g）は**【仕上り調節】弱**であたためます。☞ 26ページ
- ラップやふたはいりません。
- **【あたため】**より加熱時間が長くなります。
- 汁ものや揚げものは上手に仕上りません。
→汁もの、揚げものは**【あたため】**で加熱する。
☞ 21ページ

指定分量以外のときは**【レンジスチーム】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 45ページ

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

3 Wジェット スチーム を押す

4 1あたため スタート を押す

- 設定温度

	弱	標準	強
スチームあたため	70℃	75℃	80℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ
- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
途中から設定温度を表示。
- 食品によっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

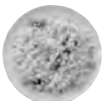
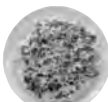
※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【41 排水】**をしてください。
☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

常温・冷蔵保存した食品

食品名			分量	仕上り調節	コツ
ごはんもの		ごはん	1～4人分 (約150～500g)	標準	
		どんぶりもの			
		チャーハン			
焼きもの		ハンバーグ	1～4人分 (約100～400g)	標準	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし、**【あたため】**で加熱する。 ☞ 22ページ
		焼き魚			
炒めもの		スパゲッティ	1～2人分 (約100～400g)	標準	●加熱後混ぜる。
		焼きそば			
		野菜炒め			
蒸しもの		しゅうまい	10～20個 (約100～300g)	標準	●平皿にのせる。
煮もの		野菜の煮もの	1～4人分 (約100～500g)	標準	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れる。 ●加熱後混ぜる。
		煮魚			
		カレー・シチュー		強	

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。

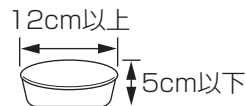
冷凍保存した食品

食品名			分量	仕上り調節	コツ
ごはんもの		ピラフ	1～2人分 (約150～500g)	標準	●平皿にのせる。
焼きもの		ハンバーグ	1～4個 (約100～400g)	強	●平皿にのせる。
蒸しもの		しゅうまい	10～20個 (約100～300g)	標準	●平皿にのせる。
その他		お好み焼き	1枚(約300g)	標準	●平皿にのせる。
		ホットケーキ	1枚(約80g)		
		焼おにぎり	1～3個(約50～150g)		

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

次のような食品は【仕上り調節】弱で加熱してください。

●いかや焼き魚などのはじけやすい食品・1～2人分(約100～150g)の食品

必ず庫内の中央に置いてください。
丸い図形を目安に庫内中央に置きます。中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
浅めの容器を使用してください。
直径12cm以上、深さ5cm以下のものが適しています。

食品名			分量	コツ
焼きもの		焼き魚	1～2切れ （1切れ 約70g）	●平皿にのせる。
		いかの姿焼き	½～1ぱい （1ぱい 約150g）	●輪切りにして平皿にのせる。
		焼きとり	2～4本 （1本 約35g）	●平皿に重ならないように並べる。
煮もの		ひじきの煮もの	約50～100g	●浅めの耐熱容器に入れる。
		煮魚	約50～150g	
		野菜といかの煮もの	約50～150g	

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。

次の場合、【スチームあたため】では加熱できません。

● **パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
→【お好み温度】または【レンジスチーム】で加熱する。 ☞ 39～41、45ページ

● **牛乳・豆乳やお酒・水などの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
→牛乳は【18 牛乳】で加熱する。 ☞ 36ページ
→豆乳は【レンジ出力700W】で様子を見ながら加熱する。
→お酒は【19 お酒】で加熱する。 ☞ 36ページ

● **みそ汁、炒めもの［冷凍］、汁もの［冷凍］、揚げもの**（上手に加熱できません。）
→【レンジ出力1,000W】で加熱する。 ☞ 43～44ページ

● **中華まん［常温・冷蔵・冷凍］、今川焼き（大判焼き）［常温・冷蔵・冷凍］**
（上手に加熱できません。また、あんまんや今川焼き（大判焼き）などのあんを用いた食品は、表面の温度が上がらなくても中のあんだけが熱くなり、やけどや発煙・発火のおそれがあります。）
→【レンジ出力1,000W】または【レンジスチーム】で加熱する。 ☞ 43～45ページ

食品に合った加熱方法を選びましょう

ご注意

●発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
●目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

自動
2 解凍／3 さしみ解凍／スチーム解凍

電子レンジ加熱

2 解凍（1度押し）
肉や魚などを解凍するときに使います。
（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）

3 さしみ解凍（2度押し）
さしみを解凍するときに使います。
（サクサクと包丁で切れる解凍状態）

スチーム解凍
スチームで食品を包み込み、ゆるやかに時間をかけて解凍します。

解凍できる分量：約100～1,000ｇ

- **●薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- ●冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。

- ●発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- ●平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

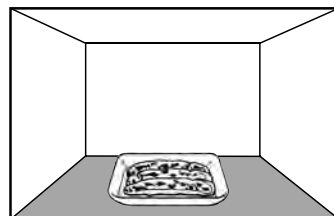
ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

- ●取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100ｇ未満のときは**【レンジ出力100W】**で様子を見ながら解凍してください。
☞ 43ページ

- ●冷凍野菜は**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
  ☞ 43ページ

2 解凍／3 さしみ解凍

1 食品を庫内に入れる

- ●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 【2 解凍 3 さしみ解凍】を押す

解凍
（1度押し）

さしみ解凍
（2度押し）

- ●設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- ●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
  ↓ピッ
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 16ページ

スチーム解凍

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
●ドアを閉めた後、1 分以内にキーを押してください。

3 Wジェット スチーム を押す

4 2 解凍 3 さしみ解凍 を押す

スチーム解凍
（1度押し）

スチームさしみ解凍
（2度押し）

●設定温度

	弱	標準	強
スチーム解凍	6℃	8℃	10℃
スチームさしみ解凍	0℃	2℃	4℃

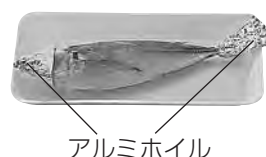
●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

● 庫内灯がつき、加熱開始。
↓ピッ
● 表示部「レンジ」が点滅。
途中から設定温度を表示。
※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは【**延長**】で様子を見ながら解凍してください。☞ 16ページ

上手に解凍するために

●身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあります。

冷凍保存のしかた

●1 回分（200～300g）ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。（厚さ3cm以下）

<肉類>

●薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
●かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

<魚類>

●一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
●えびなどは、重ならないように平らに並べる。

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の【**41 排水**】をしてください。
☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

自動メニュー一覧表

2段セットメニュー

メニュー			ページ	加熱方法	付属品
カフェメニュー	4	フレンチ	30、別冊	電子レンジ+グリル +スチーム	波形トレー
	5	スパニッシュ	30、別冊		
	6	アメリカン	30、別冊		
	7	イタリアン	30、別冊		
	8	アジアン	30、別冊		
	9	和風	30、別冊		
	10	ヘルシー&ビューティー	30、別冊		
	11	スイーツ（1段）	30、別冊	オーブン	オーブン皿
12		唐揚げと温野菜	30、87~88	電子レンジ+グリル +スチーム	波形トレー
13		焼き魚と煮もの	30、89~90		
14		卵料理と野菜炒め	30、91~92		

パン工房

メニュー		ページ	加熱方法	付属品
15	トースト	33、76	電子レンジ+グリル+スチーム	波形トレー
16	トーストセット	31、77~78		
17	冷凍パン生地	31~32、79~82	電子レンジ+オーブン+スチーム	

オートメニュー

メニュー			ページ	加熱方法	付属品
18		牛乳	34、36	電子レンジ	なし
19		お酒	34、36		
20		葉・果菜	34、37		
21		根菜	34、37		
22		野菜メニュー※1	34、102~104	電子レンジ（+スチーム）	
23		パスタ	34、105	電子レンジ	
24		グラタン	34、93~94	オーブン	オーブン皿
25		ケーキ	34、66		
26		クッキー	34、69		
スチームオーブン&グリル	27	ハンバーグ※2	35、99	電子レンジ+グリル （+スチーム）	波形トレー
	28	鶏の照り焼き※2	35、97		
	29	焼き魚（切身）※2	35、98		
	30	焼き魚（一尾）※2	35、98		
	31	手作り餃子	35、95	電子レンジ+スチーム	
	32	石焼きビビンバ	35、96		
	33	茶わん蒸し	35、106	電子レンジ+オーブン+スチーム	
	34	揚げたてあたため	35、38	電子レンジ+グリル+スチーム	
	35	ヘルシーフライ	35、101	オーブン+スチーム	オーブン皿
	36	フランスパン	35、85~86		
	37	シュークリーム	35、72		
	38	スフレチーズケーキ	35、73		

※1 **【22-2 野菜メニュー（おこわ）】**では加熱方法にスチームが追加されます。
※2 ヘルシー仕上げが選べます。ヘルシー仕上げの場合、加熱方法にスチームが追加されます。

自動メニュー

2段セットメニューの操作のしかた

※使用する付属品やセットする位置は、別冊レシピまたはメニュー編をごらんください。

予熱や途中操作をしないメニュー	途中操作をするメニュー	予熱をするメニュー
4 フレンチ　5 スパニッシュ 6 アメリカン　7-2 イタリアン 8 アジアン　9-2 和風 10 ヘルシー&ビューティー 12 唐揚げと温野菜　13 焼き魚と煮もの 14 卵料理と野菜炒め	7-1 イタリアン 9-1 和風	11 スイーツ(1段)

（予熱をするメニュー：手順3から始める）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

3 [4-14 2段 セットメニュー] を押す

4 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

● 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

例）12 唐揚げと温野菜

11-3 スイーツ(クッキー)

（予熱や途中操作をしないメニュー：手順7へ）

途中操作をするメニュー

5 [1あたため スタート] を押す
- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」「グリル」が点滅。途中から残り時間を表示。

前半加熱終了
- ブザーが鳴ります。
- ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

6 食品を追加する

予熱をするメニュー

予熱をする

5 [1あたため スタート] を押す
- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。

予熱終了
- ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅。
- ドアを開けないときは、60分間予熱温度を保ち続け、60分が経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

6 食品を庫内に入れる

7 [1あたため スタート] を押す
- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより表示部「レンジ」「オーブン」「グリル」が点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります） ▶ **食品を取り出す**

パン工房（トースト・トーストセット）の操作のしかた

予熱や途中操作をしないメニュー

15 トースト　16 トーストセット

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

3 15-17 パン工房 を押す

4 温度・時間・メニュー

操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

例）16 トーストセット

● 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

5 1あたため スタート を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」「グリル」が点滅。途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

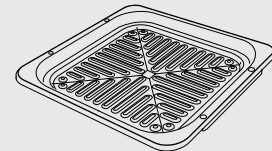
▼

食品を取り出す

17 冷凍パン生地

市販の冷凍パン生地を使って、
手軽にパンを焼くことができます。
購入方法は☞79ページでご確認ください。

使用する付属品

波形トレー

メニュー		参照ページ
17-1	**ロールパン生地**	79
17-2	**クロワッサン生地**	80
17-3	**メロンパン生地**	81
17-4	**ベーグル生地**	82
17-5	**発酵なし生地**	81

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 16ページ

※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や付属品などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

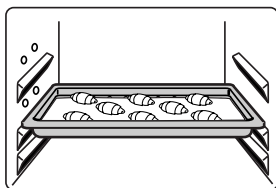
※ **表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 60ページ

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【41 排水】**をしてください。☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

つづく

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 波形トレーに冷凍パン生地をのせ、庫内に入れる

●庫内中央の角皿受け(中段)にセットします。
●生地の下にはクッキングシート(30×25cm)を敷きます。

3 [15-17 パン工房] を押す

4 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

温度・時間・メニュー

例) 17-2クロワッサン生地

5 [1あたため スタート] を押す

● 庫内灯がつき、解凍・発酵開始。
● 表示部「レンジ」「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

解凍・発酵終了

※【**17-5 発酵なし生地**】では解凍終了
(ブザーが鳴って「予熱」表示が点灯し、メニュー番号が表示されます。)

●ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。(最大10分間)

6 冷凍パン生地をのせた波形トレーを庫内から出す

7 ドアを閉めて [1あたため スタート] を押す

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」が点滅。

予熱終了

(ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅します。)

●ドアを開けないときは、60分間予熱温度を保ち続け、60分が経過すると、加熱は取り消されます。
(この間5分ごとにブザーが鳴ります。)

8 冷凍パン生地をのせた波形トレーを庫内に入れる

●庫内中央の角皿受け(中段)にセットします。

9 [1あたため スタート] を押す

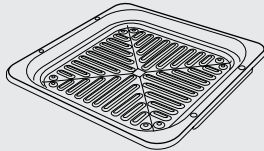
● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

加熱終了(終了音が鳴ります)

食品を取り出す

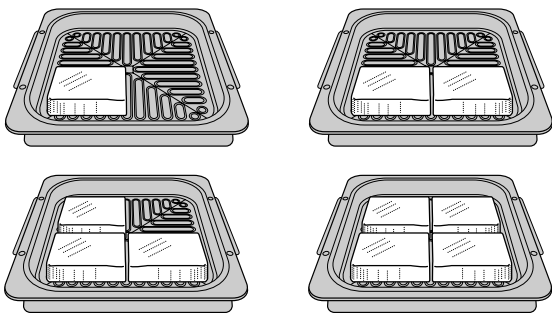
15 トースト

上からのグリル加熱と下からのレンジ加熱で、
こんがりトーストを焼きます。

使用する付属品

波形トレー

加熱できる分量：1～4枚（4～8枚切り）

焼き上がり時間の目安：約9～10分

パンの置きかた

※ 冷凍食パンは**【仕上り調節】強**で焼きます。
※ メーカーやパンの種類によって焦げ具合が異なります。**【仕上り調節】**でお好みに調節してください。

※ もう少し焼きたいときは**【延長】**を使って様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内や波形トレーなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
市販の厚手のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

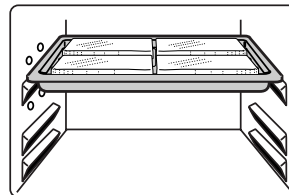
※連続で焼くときは、波形トレーを一度冷ましてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【41 排水】**をしてください。
☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 波形トレーに食パンをのせ、庫内に入れる

● 庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

3 [15-17 パン工房] を押す

4 操作ダイヤルを回して「15トースト」の枚数分のコースに合わせる

温度・時間・メニュー

ダイヤルを左右に回すと、
1枚 ⇄ 2枚 ⇄ 3枚 ⇄ 4枚 の順に
変わります。

例）1枚

●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

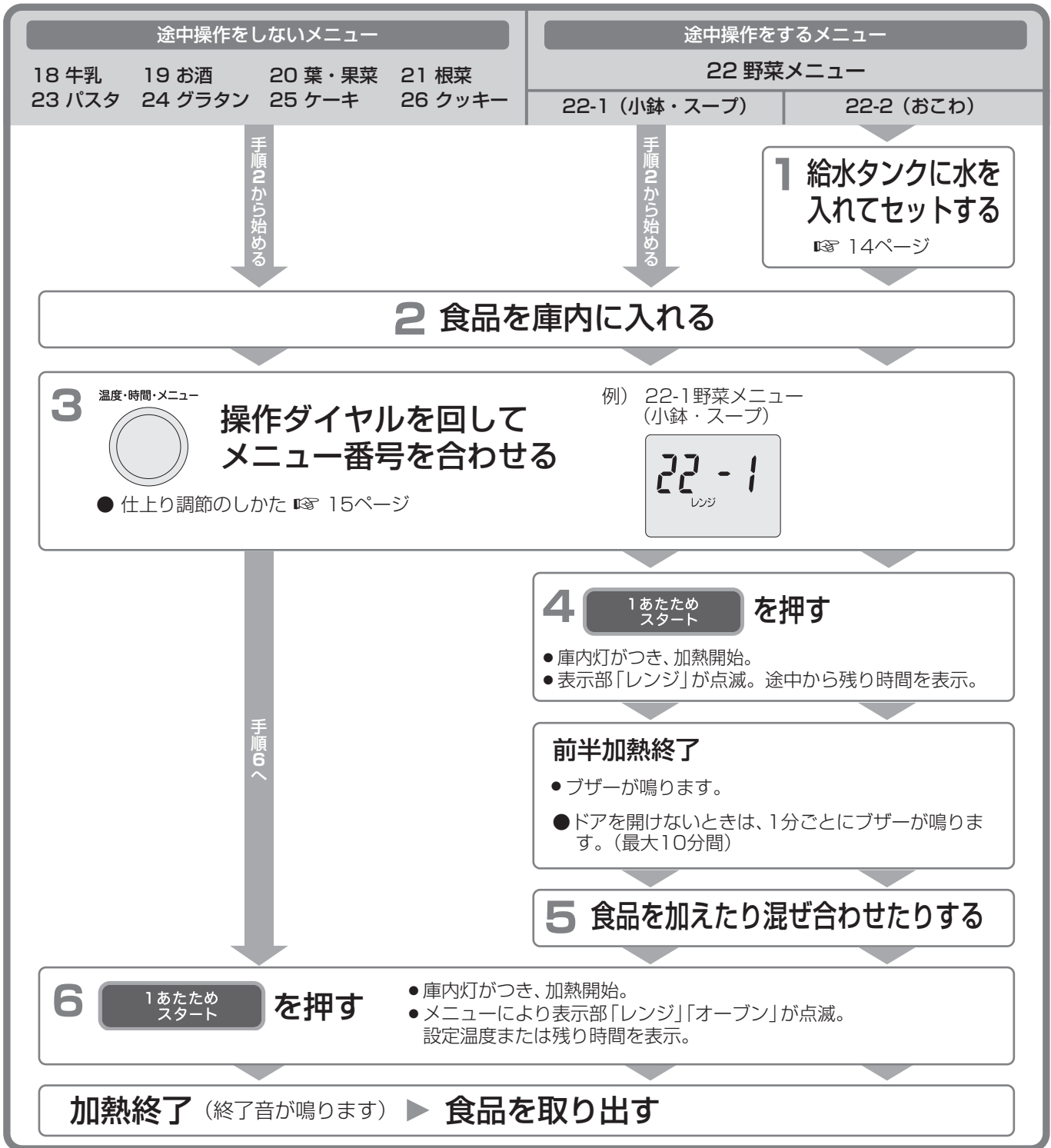
5 [1あたため スタート] を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」「グリル」が点滅。
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

つづく

オートメニュー18～26の操作のしかた

※使用する付属品やセットする位置は、メニュー編をごらんください。

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ

※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や付属品などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ

※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【41 排水】**をしてください。
☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

オートメニュー27～38（スチームオーブン＆グリル）の操作のしかた

※使用する付属品やセットする位置は、メニュー編をごらんください。

※オートメニュー27～30は、「ヘルシー仕上げ」を選ぶことができます。「ヘルシー仕上げ」では通常の加熱方法とスチーム加熱とを組み合わせ、油や塩分を減らして調理することができます。

ヘルシー仕上げが選べるメニュー	予熱をしないメニュー	予熱をするメニュー
27 ハンバーグ　28 鶏の照り焼き 29 焼き魚（切身）　30 焼き魚（一尾）	31 手作り餃子　32 石焼きビビンバ 33 茶わん蒸し　34 揚げたてあたため 35 ヘルシーフライ	36 フランスパン 37 シュークリーム 38 スフレチーズケーキ
ヘルシー仕上げ なし（手順2へ）／ヘルシー仕上げ あり		（手順1の後 手順3へ）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

3 温度・時間・メニュー **操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる**

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

※【36 フランスパン】のときは、オーブン皿を庫内（下段）に入れてください。

例）29 焼き魚（切身）：29　レンジ 波形トレー　グリル 上段

37 シュークリーム：37　予熱　スチーム　オーブン

（ヘルシー仕上げ なし → 手順6へ／予熱をしないメニュー → 手順6へ）

4 Wジェット スチーム **を押す**（ヘルシー仕上げ あり）

例）29 焼き魚（切身）：29　スチーム レンジ 波形トレー　グリル 上段

スチームを表示

（手順6へ）

予熱をする

4 1あたため スタート **を押す**

- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。

予熱終了

- ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅。
- ドアを開けないときは、60分間予熱温度を保ち続け、60分経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を庫内に入れる

6 1あたため スタート **を押す**

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより表示部「レンジ」「オーブン」「グリル」が点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります） ▶ **食品を取り出す**

18 牛乳／19 お酒

加熱できる分量：1 ～4杯（本）
（1杯 牛乳 約200mL お酒 約150mL）

使う容器：
牛乳 背の低い広口のマグカップ
（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

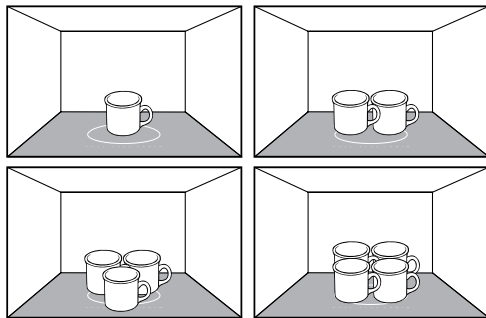
お酒 背の低い広口のとっくりまたはガラスコップ
（とっくりのときは首より約1cm下、
ガラスコップのときは8分目まで入れる）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。

8分目まで入れ、加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

食品の置きかた

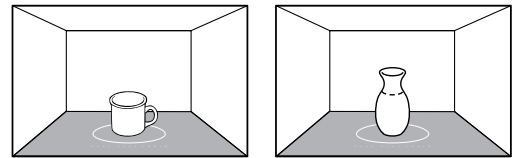
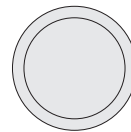
※お酒も同じ置きかたです。

こんなときは【仕上り調節】を

牛乳 **強・やや強**：コーヒー・ココアのあたため

お酒 **強**：1本分の量が多いとき
冬場などお酒の初期温度が低いとき
弱：1本分の量が少ないとき
夏場などお酒の初期温度が高いとき

豆乳のあたためは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 43ページ

指定分量以外のときは**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 43ページ

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 操作ダイヤルを回して「18 牛乳」または「19 お酒」に合わせる

ダイヤルを左右に回すと、
1杯（本）⇄2杯（本）⇄3杯（本）⇄4杯（本）
の順に変わります。

1杯（本）

18 牛乳
18 - 1
レンジ

19 お酒

- 設定温度（牛乳のみ）

	弱	やや弱	標準	やや強	強
牛乳	50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

3 【1あたため スタート】を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  【18 牛乳】は途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

電子レンジ加熱

20 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

加熱できる分量：100～500g
しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

＜葉菜類＞

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。

（ほうれん草）

＜果･花菜類＞　**【仕上り調節】強**を使います。

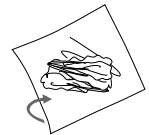
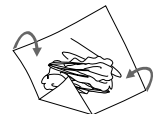
●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。

（ブロッコリー）

●アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

※小さく切った葉・果菜や少量の葉・果菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

① 手前を折る

② 左右を折る

③ 折った面が内側になるように巻いていく

電子レンジ加熱

21 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

加熱できる分量：100～800g（じゃがいも 1個 約150g / さつまいも 1本 約200g）
平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

＜丸のままゆでる＞

●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。
●こんなときには**【仕上り調節】**を

丸くてかさの高い、大きなじゃがいも ―― **強**
さつまいも ―――――――――――― **弱**

（じゃがいも）

＜切ってゆでる＞

●皮をむき、大きさをそろえて切ります。

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

（じゃがいも）

ご注意　**次の項目に従って正しくお使いください。**
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

項目	内容
20 葉・果菜	●平皿ごとラップをしない。　●ラップを多重に巻かない。 ●ラップの重なり合う部分を上にしない。
21 根菜	●平皿ごとラップをする。
20 葉・果菜 21 根菜　共通	●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。 ●オーブン皿や波形トレーは使用しない。 ●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱する。☞ 43ページ

34 揚げたてあたため（天ぷらやフライなどをあたためる）

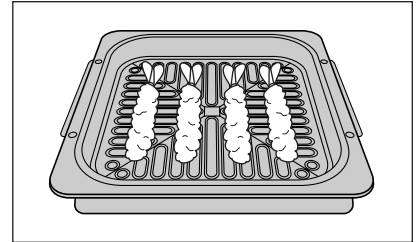
常温・冷蔵の調理済みの天ぷらやフライ、また、カレーパンやピロシキなども
揚げたてのようにカラッとあたためることができます。

加熱できる分量：100～500ｇ

袋やパック、ラップやビニールをはずします。

●発煙・発火のおそれがあります。必ずはずしてください。

食品が重ならないように波形トレーの上にのせ、上段に入れます。

●波形トレーに直接のせてください。皿などは使用しません。

仕上り調節の目安

食品			常温	冷蔵	コツ
天ぷら	えび・いかなど（1個 約30g）	4～8尾	標準	強	加熱後、キッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷いた皿に盛りつけます。
	かきあげ（1個 約80g）	2～4個			
	盛り合わせ	250～300g			
フライ類	コロッケ・フライなど	4～6個	強		大きさ・厚みなどをそろえれば、種類が異なってもあたためられます。
	トンカツなど	2枚			
からあげ		150～300g	標準	強	
カレーパン（1個 約100g）		2～4個			

●大きさや厚みによって【仕上り調節】で調整し、少量のときは、【仕上り調節】弱で加熱してください。
●冷凍の調理済みフライ類は、食品メーカー指導の方法に従ってあたためてください。
●続けてあたためるときは、波形トレーに出た油をふきとってご使用ください。

ご注意

●**アルミホイルは使用しないでください。**電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
●加熱後、波形トレーが熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんを使って取り出してください。
　また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。
●加熱後、波形トレーを急激に冷やさないでください。性能劣化のおそれがあります。

※もう少し熱くしたいときは、【延長】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ
※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
　やけどのおそれがありますので、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品を素手でさわらないでください。

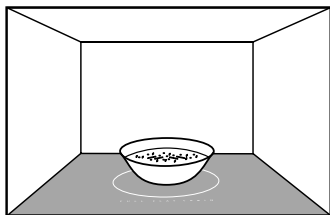
手動
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度…… －10～40℃（2℃単位）、40～90℃（5℃単位）

●1人分を基準にしています。

●温度は41ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

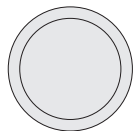
2 を押す

3 操作ダイヤルを回して温度を合わせる

温度・時間・メニュー

例）80℃

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

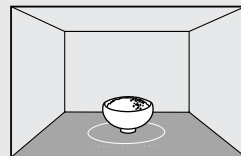
※もう少し熱くしたいときは【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。

- 丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
- 小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

- ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞ 41 ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

- 分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

飲み物は容器の8分目まで入れてください。

- 8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
- 量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
- 量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

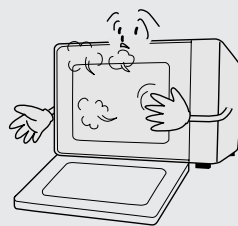
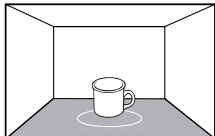
●使う容器

コーヒー・ココア	約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん	約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ	約8分目で200mLが入るスープ皿 （コップ類はさけてください。）

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 61 ページ

コツ

- **【お好み温度】では、違う種類の食品は別々に加熱してください。**
  違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。
- **食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
  チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとチョコレートやクリームなどが溶けることがあります。
- 市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、**【1 あたため】**または**【スチームあたため】**で加熱してください。☞ 21、24ページ
- 牛乳は**【18 牛乳】**で、お酒は**【19 お酒】**で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 36ページ

手動

お好み温度一覧　電子レンジ加熱

●表示温度は目安です。
●1人分を基準に温度を設定しています。
●39～40ページを読んでからお使いください。

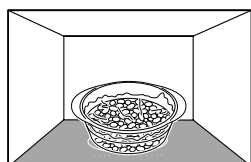
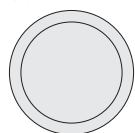
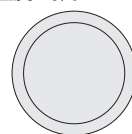
手動
温度調理 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

温度調理とは…
- **温度と時間を合わせ、その温度を一定に保ちながら加熱する調理方法です。**
- 豆をもどしたり、ヨーグルトを作るときなどに使います。
  （豆をもどす場合、約45℃に保ちながら約180分加熱）
- メニューによってラップを使用してください。ラップやふたの有無で仕上りが変わります。

合わせることができる温度……40〜90℃（5℃単位）

合わせることができる時間　40〜60℃…240分まで
65〜90℃…120分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜60分	60分〜240分

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

● 加熱時間が長いときは、途中で様子を見てください。ラップの破れなどがあるときは、かけ直してください。

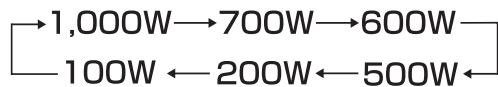
※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。
- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときに40℃に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 61ページ

手動 レンジ 電子レンジ加熱

【レンジ出力】キーを押すごとに出力が変わります。

1,000W→700W→600W→500W→200W→100W→1,000W

合わせることができる時間

●1,000W(**10分まで**)
700W・600W・500W(**30分まで**)
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

●200W・100W(**120分まで**)
解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜60分	60分〜120分

1品目の加熱調理で、出力と加熱時間の調整を連続で行うこともできます。

<操作手順>

1 食品を庫内に入れる

2 右記2〜3の手順で1行程めの出力と加熱時間を合わせる

3 右記2〜3の手順で2行程めの出力と加熱時間を合わせる

●2行程めで設定できる出力は200Wと100Wのみです。

4 【あたため・スタート】キーを押す

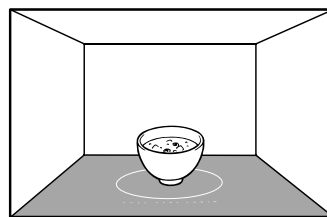
● 庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」が点滅。
1行程ごとの残り時間を表示。

▼

加熱終了(終了音が鳴ります)

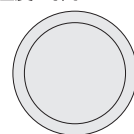
食品を取り出す

ごはんや煮込み料理など、火加減調節が必要な調理で使うと便利です。材料や作りかたはメニュー編をご覧ください。

1 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 レンジ出力 を押して出力を合わせる

例)1,000W

3 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

温度・時間・メニュー

例)1分10秒

4 あたため スタート を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了(終了音が鳴ります)

食品を取り出す

※加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

●加熱中【**レンジ出力**】キーを押すと、出力を3秒間表示します。

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

（1mL=1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約40秒
どんぶりもの		1人分	約1分30秒
チャーハン		1皿（300g）	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ		200mL	約1分10秒
ポタージュスープ		200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切　（80g）	約30秒
ハンバーグ		1個（100g）	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ		2個（100g）	約30秒
とんかつ		1枚（100g）	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め		150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約1分10秒
肉まん・あんまん		1個（80g）	約20～30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚		1切（100g）	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本（150mL）	約50秒
牛乳		1杯（200mL）	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）		約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯（150g）	約1分50秒
ピラフ		250g	約3分
ハンバーグ		1個（150g）	約2分20秒
しゅうまい		15個（230g）	約2分40秒
肉まん		1個（100g）	約1分
あんまん		1個（80g）	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分40秒
さやいんげん		100g	約1分30秒
ミックスベジタブル		100g	約1分30秒
カレー・シチュー		300g	約5分30秒
スープ		200g	約3分20秒
酢豚		200g	約3分40秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）　レンジ出力700W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
	春菊	200g	約2分10秒		
	キャベツ	100g	約1分30秒		しない
	白菜	200g	約2分10秒		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
	なす	100g	約1分30秒	する	する
	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分
	じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
	さといも	100g	約2分30秒
	だいこん	200g	約4分
	にんじん	100g	約2分

※小さく切った葉·果菜、根菜や少量の葉·果菜、根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍　レンジ出力200W（ラップやふたをはずす）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

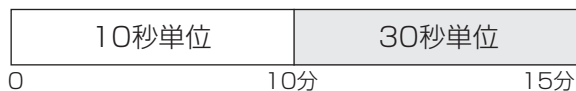
●さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

手動
レンジスチーム 電子レンジ＋スチーム加熱

スチームと電子レンジの加熱で食品をしっとりとあたためます。（ラップは使いません）

合わせることができる時間……15分まで

●出力は400Wのみとなります。

10秒単位	30秒単位
0 〜 10分	10分 〜 15分

加熱時間の目安

食品名		分量	加熱時間
中華まん（1個 約85g）	冷蔵	1個	約1分30秒〜2分
		2個	約3分30秒〜4分
		3個	約4分〜4分30秒
		4個	約4分30秒〜5分
	冷凍	1個	約2分〜2分30秒
		2個	約3分30秒〜4分
		3個	約5分30秒〜6分
		4個	約7〜8分
しゅうまい	冷蔵	10個(約200g)	約3分
	冷凍	15個(約230g)	約6分30秒
うなぎのかば焼き		100g	約2分30秒
焼き魚		1切れ(約80g)	約2分
煮魚		1切れ(約80g)	約2分
ハンバーグ		100g	約2分
冷やごはん		1杯(約150g)	約2分30秒
焼きそば		200g	約3分
焼きぎょうざ(冷蔵)		10個(約200g)	約3分
やきとり		4本(約100g)	約3分
総菜パン(冷蔵)		1個(約100g)	約1〜2分
冷凍ホットケーキ		1枚(約60g)	約1分30秒〜2分
冷凍お好み焼き		1枚(約250g)	約9分
冷凍たこ焼き		10個(約200g)	約6分

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

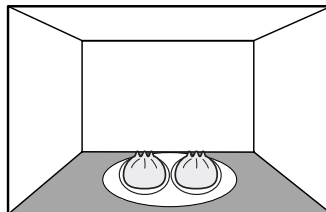
●加熱中【**レンジ出力**】キーを押すと、出力（400W）を3秒間表示します。

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の【**41 排水**】をしてください。☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食品を庫内に入れる

● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

3 Wジェットスチーム を押した後、レンジ出力 を押す

4 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

温度・時間・メニュー

例）3分30秒

5 1あたため スタート を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

手動

スチーム調理

スチーム加熱

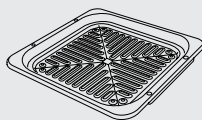
蒸しものなどをスチームでふっくらと仕上げます。

合わせることができる時間
「強」のとき…50分まで　「弱」のとき…40分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位

0　10分　15分　50分

加熱できる分量：
約100〜900g

使用する付属品

波形トレー

加熱時間の目安

調理によって、強弱の設定を変えます。

食品名	分量	仕上り調節	加熱時間
総菜パン(冷凍)	2個 (1個 約100g)	強	約13〜15分
缶詰のあたため(やきとり等) 注1)	1〜2缶	強	約15〜20分
にんにく	4個	強	約15〜20分
とうもろこし	1〜2本 (1本 約300g)	強	約40〜45分
ふかしいも	2〜4本 (1本 約200g)	強	約40〜45分
そらまめ(さやから出す)	200g	弱	約10〜13分
目玉焼き 注2)	M寸 4個	弱	約10〜15分
ソーセージ	6〜12個	弱	約15〜20分
えだまめ(さやごと)	200g	弱	約20〜25分
蒸したまご 注3)	M寸 4〜8個	弱	約18〜25分

注1）缶詰のふたを開け、波形トレーにのせる。1缶なら中央に、2缶なら左右に並べておく。
注2）アルミカップに冷蔵の玉子を1個ずつ割り入れ、波形トレーにのせる。
注3）波形トレーにぬらしたペーパータオル2枚を敷き、玉子をのせる。

※庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞61ページ

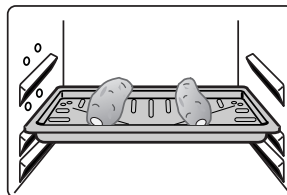
※スチーム調理を続けて行うときは、加熱ごとに給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットしてください。加熱途中で水がなくなると、仕上りが悪くなります。

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームがふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【41 排水】**をしてください。☞55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞14ページ

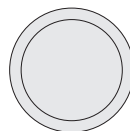
2 食品を波形トレーにのせ、庫内に入れる

● 庫内側面の角皿受け（中段）にセットします。

3 Wジェット スチーム を押す

4 ▼ 仕上り調節 ▲ を押してコースを選ぶ

「弱」のとき・・▼　「強」のとき・・▲

5 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

温度・時間・メニュー

例）
45分、強

6 1あたため スタート を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「スチーム」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

レンジスチーム／スチーム調理

手動加熱

手動

オーブン(スチーム発酵) オーブン加熱

＜予熱なし・発酵＞	（1度押し）	発酵はスチーム発酵なので、ラップや霧吹きをしなくても発酵できます。
＜予熱あり＞	（2度押し）	合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品

オーブン皿

● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度……発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）

※市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。

100〜250℃（10℃単位）

合わせることができる時間……120分まで

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜60分	60分〜120分

予熱なし・発酵

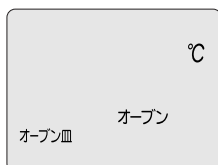
発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）のとき給水タンクに水を入れる

☞ 14ページ

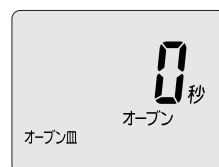
1 食品をオーブン皿にのせ、庫内に入れる

● 庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

2 オーブン（スチーム発酵）を1度押す

℃
オーブン
オーブン皿

3 温度・時間・メニュー 操作ダイヤルを回して温度を合わせる

例）210℃

4 オーブン（スチーム発酵）を1度押す

5 温度・時間・メニュー 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例）40分

6 1あたため スタート を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

1 **を2度押す**

- 表示部に「予熱」を表示。

2 **操作ダイヤルを回して温度を合わせる**

例）170℃

3 **オーブン（スチーム発酵）を1度押す**

4 温度・時間・メニュー **操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる**

例）30分

5 **1あたため スタート を押す**

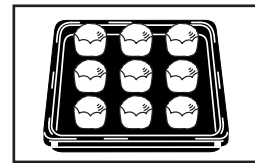
- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。

● 予熱中に【オーブン】キーを押すと、現在の庫内温度の目安を3秒間表示。
（50℃未満の場合は50℃が点滅）

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、設定温度・「オーブン皿」が点滅します。）

● ドアを開けないときは、60分間予熱温度を保ち続け、60分が経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

6 **食品をオーブン皿にのせ、庫内に入れる**

● 庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

7 **1あたため スタート を押す**

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ

※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内やオーブン皿などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ

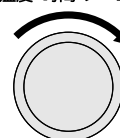
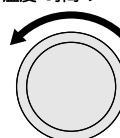
発酵するときのご注意

● 発酵時の温度条件により、スチームの発生が少なくなることがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。

● 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。

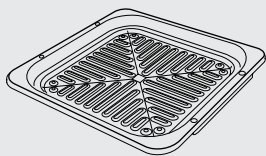
● 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 61ページ

オーブン予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

● 操作ダイヤルを回して変えてください。
（右回し：上がる、左回し：下がる）

● スチーム発酵のときは変更できません。

手動
グリル／両面グリル

使用する付属品

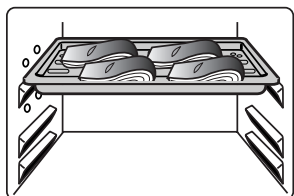
波形トレー

合わせることができる時間……30分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位

0　10分　15分　30分

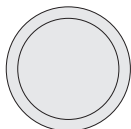
グリル加熱

グリル

1 食品を波形トレーにのせ、庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 グリル を1度押す

3 温度・時間・メニュー

操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例）12分

4 1あたため スタート を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「グリル」が点滅。残り時間を表示。

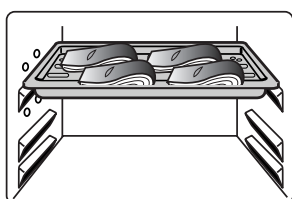
▼

片面加熱終了（終了音が鳴ります）

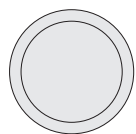
食品を取り出す

●裏面を焼くときは、食品を裏返し、手順**2**～**4**で反対の面を加熱し、取り出します。

両面グリル

1 食品を庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 グリル を2度押す

3 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例）15分

4 1あたため スタート を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」「グリル」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

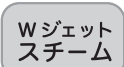
※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や波形トレーが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。

●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、庫内の汚れをふき取った後、**お手入れの【39 脱臭】**をしてください。☞ 13ページ

手動

スチームショット

手動オーブン・手動グリル／両面グリルの調理中に、スチームを入れることができる機能です。

スチームショットを使うタイミング

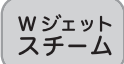
- フランスパン：焼き色が薄くついたときに、約5分間。
- シュー：加熱開始直後に、約5分間。

手動オーブンのとき（ケーキなどのふくらみをよくしたいときなどに）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 調理中に［Wジェット スチーム］を押す

- 【Wジェットスチーム】キーを押した後、10秒以内に手順3の操作をしてください。

3 温度・時間・メニュー
操作ダイヤルを回してスチーム時間を合わせる

- 合わせることができる時間…2～10分まで
  - ダイヤル操作後、スチーム加熱を開始。
  - 表示部「スチーム」が点滅。
  - 残り時間を表示。

例）5分

手動グリル／両面グリルのとき（ジューシーに仕上げたいときなどに）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 調理中に［Wジェット スチーム］を押す

- 【Wジェットスチーム】キーを押した後、10秒以内に手順3の操作をしてください。

3 温度・時間・メニュー

操作ダイヤルを回してスチーム時間を合わせる

- 合わせることができる時間…2～10分まで
  - ダイヤル操作後、スチーム加熱を開始。
  - 表示部「スチーム」が点滅。
  - 残り時間を表示。

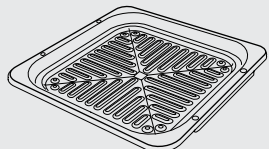
例）両面グリル・2分

※ 途中でスチームを止めたいときは、**【Wジェットスチーム】**キーを2秒以上押してください。
スチームが止まると「スチーム」の表示が消えます。
【とりけし】キーを押すと、調理が中止されますのでご注意ください。

※ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【41 排水】**をしてください。
☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

スチーム除菌★ スチーム加熱

高温のスチームで、食器や哺乳瓶などを除菌★します。
(全ての菌が除菌できるわけではありません。)

使用する付属品

波形トレー

除菌できるサイズ：
25×25cm・高さ7cm以下

○ 除菌できるもの

耐熱温度110℃以上で、内部に菌が浸透しない容器が除菌できます。

種類	例
耐熱性ガラス容器	哺乳瓶・ジャムなどの保存用瓶
陶器・磁器	茶わん・皿
金属製食器	フォーク・スプーン
耐熱性樹脂製品	哺乳瓶のキャップ・食器 まな板（厚さ1cm以上）

✕ 除菌できないもの

耐熱温度110℃未満のものや、木目など内部に菌が浸透するものは除菌できません。

種類	例
木・竹・紙製品	まな板・はし・しゃもじ
漆器	はし・汁わん
耐熱性のないガラス容器	コップ
耐熱性のない樹脂製品	プラスチックの皿
布	布巾・ぬいぐるみ・マスク
その他	柄のあるもの（包丁・おたま）※1 スポンジ

※1：柄と刃などの間に浸透した菌は除菌できません。柄と刃などが一体になっているものは除菌できます。

※庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 61ページ

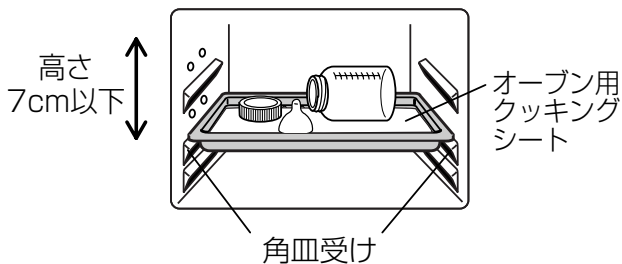
※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 60ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※加熱終了後ドアを開けるときに、スチームがふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※加熱終了直後は除菌した食器などが熱くなっていますので、直接触れてやけどをしないように注意してください。**特に包丁などは誤って落とすと危険ですので、一度冷ましてから取り出してください。**

※加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【41 排水】**をしてください。☞ 55ページ
排水終了後は水受けの水を捨ててください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 食器などを波形トレーにのせ、庫内に入れる

- 庫内側面の角皿受け（中段）にセットします。
- 波形トレーの中央に重ねずに置いてください。（スチームふき出し口から5cm以上離してください。）
- 波形トレーに25×25cm幅に切ったオーブン用クッキングシートを敷き、その上に除菌する食器などを置いてください。
- 哺乳瓶など開口の小さい容器は、開口部をスチームふき出し口に向けて置いてください。

3 [スチーム除菌] を押す

4 [1あたため スタート] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「スチーム」が点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食器などを取り出す

※取り出すときは、容器や庫内が熱くなっていますので、やけどしないように注意してください。

❗ オーブン用クッキングシートは衛生面と部品保護のため、必ず使用してください。

★除菌について
試験機関名：(財)日本食品分析センター
試験方法　：生菌数増減値差測定法
除菌の方法：高温スチーム加熱除去方式
試験結果　：哺乳瓶（本体／乳首）、及びまな板　減菌率99.0%以上

お手入れのしかた（お手入れキーの使いかた）

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行ってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

- 庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、**食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。**
- レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんで汚れをふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

性能を維持するため、吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。

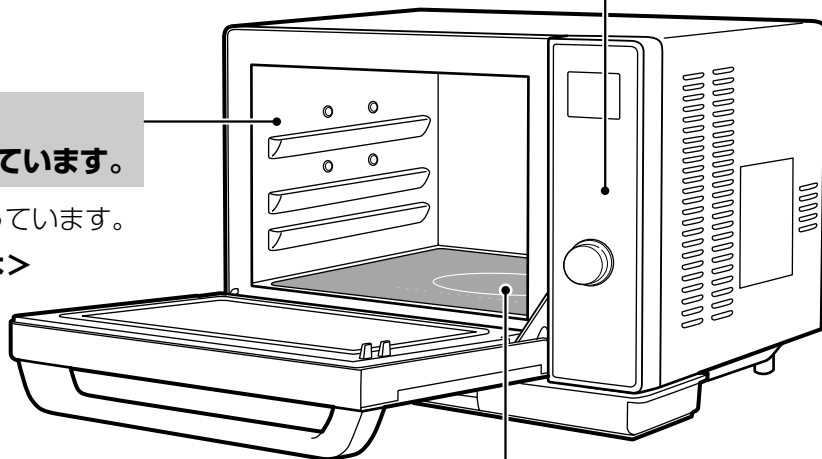
操作部

故障の原因になるため、スプレー式の洗剤は使わないでください。固くしぼったふきんで汚れをふき取ってください。

庫内（側面・奥面・天面）は
抗菌・脱臭ブラックコーティングをしています。

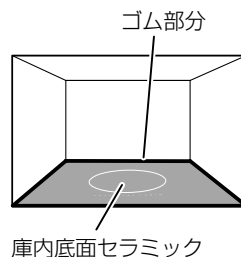
汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

<コーティングを長持ちさせるためには>

塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

庫内底面セラミック（外周のゴム部分を除く）

スポンジたわしの硬い部分（研磨剤入り不織布）に水をつけて汚れをふき取る

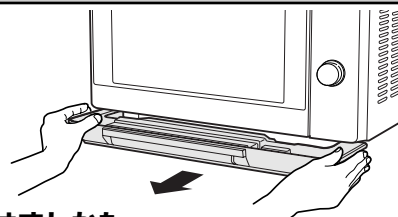
取れにくい汚れは、丸めたラップにクレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。（ゴムの部分はこすらないでください。ゴムがはがれたり、傷がつくおそれがあります。）
カラ焼きやオーブン機能を使用したとき、底面セラミックに付着した汚れや水分が、茶色く焦げ付くことがあります。クレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
　セラミックが割れるおそれがあります。
※割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

つづく

給水タンク・水受け

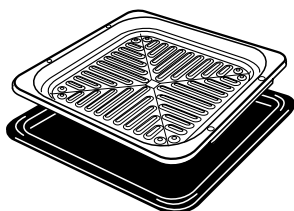
やわらかいスポンジで水洗いし、水気を十分にふき取る

※台所用中性洗剤は使用しないでください。
臭いの原因になります。

※食器洗い乾燥機、食器乾燥機には入れないでください。
変形・破損するおそれがあります。

※水受けの出し入れの際、操作部に手が触れないように注意してください。

水受けのはずしかた
両手で手前に引いてください。水などがたまっていることがありますので、気を付けてください。

水受けの取り付けかた
両手で持ち、本体に合わせて元の位置に取り付けてください。

波形トレー・オーブン皿

やわらかいスポンジを使って台所用中性洗剤で洗い、水気を十分にふき取る

※乱暴に取り扱ったり、加熱後、急に冷やさないでください。
変形したり、割れるおそれがあります。

スチームを使用して、波形トレー・オーブン皿の汚れを浮き上がらせることもできます。
庫内の中段にセットして、**お手入れ**の【**40 庫内**】を行ってください。
☞ 55 ページ

庫内のにおいが気になるとき【39 脱臭】☞ 13ページ

● お手入れをした後、**お手入れ**の【**39 脱臭**】を使ってカラ焼き（脱臭）をしてください。
（月1回が目安です）

※ 庫内の汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど）は、
まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

※ カラ焼き（脱臭）中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。また、カラ焼き（脱臭）中は、必ず換気をしてください。

ご注意

●お手入れのときは、次のものを使用しないでください。傷、変色、変形、故障の原因になります。
- アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
- 酸性洗剤
- オーブンクリーナー、漂白剤
- ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
- クレンザー（庫内底面セラミックのみ使えます。）
- ベンジン、シンナーなどの溶剤
- アルコール、灯油、ガソリン
- 金属たわし、金属ブラシ

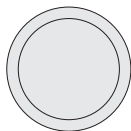
●食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

庫内・スチーム配管の掃除【40 庫内】

庫内をスチームで満たして汚れを浮き上がらせ、汚れをふき取りやすくします。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 14ページ

2 39-41 お手入れ を押す

3 温度・時間・メニュー 操作ダイヤルを回して「40 庫内」に合わせる

4 1あたため スタート を押す

- 表示部「スチーム」が点滅。
- 途中から残り時間を表示。

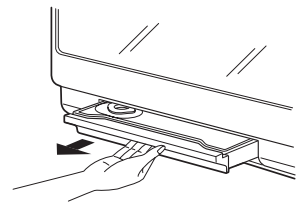
▼

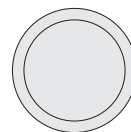
お掃除終了（約20分で終了します。）
終了後は、**お手入れの【41 排水】**を行ってください。

スチーム配管の排水【41 排水】

スチーム配管内に残った水を排水します。
スチームを使った調理や【40 庫内】の終了後には必ず行ってください。
※庫内には何も入れないでください。

1 給水タンクをはずす

●給水タンクのハンドルに手をかけ、水平に引き出します。

2 39-41 お手入れ を押す

3 温度・時間・メニュー 操作ダイヤルを回して「41 排水」に合わせる

4 1あたため スタート を押す

- 表示部「スチーム」が点滅。
- 途中から残り時間を表示。

▼

排水終了（約3分で終了します。）
※終了後、水受けの水を捨ててください。

お手入れ【40 庫内】を行うときは

※ 庫内を十分さましてから行ってください。
庫内が高温のときは、蒸気が付着せず、汚れが十分に取れないことがあります。
庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 61ページ

※ 頑固な汚れは、**【40 庫内】**を行っても取れにくいことがありますので、こまめにお手入れしてください。

お手入れ【40 庫内】【41 排水】が終わったら

※ **庫内を十分に冷ましてから、固くしぼったぬれぶきんで庫内をふき取ってください。**
ふき取らないとべたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ 庫内が十分に冷めるまでは、庫内やスチームふき出し口などにふれないでください。やけどのおそれがあります。

※ 終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアはゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

お料理がうまくできない

つづく

ごはん・おかずのあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●【18 牛乳】または【19 お酒】で加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ●容器に少量しか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼き上がりが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。 ☞16ページ ●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりをふっくらさせます。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして **【オーブン】**キーで様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞16ページ
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

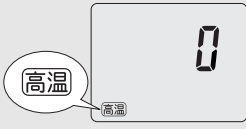
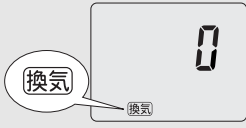
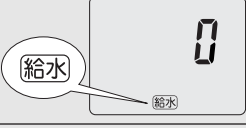
シュークリーム	
ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ☞72ページ を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさや焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにムラになります。

スチームオーブン&グリル／22-2 野菜メニュー（おこわ）	
焼け色にムラがある 仕上りにムラがある	●焼き足りないとき、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞16ページ
焼け色が濃い 加熱しすぎになる	●給水タンクに水を入れ忘れていませんか。または給水タンクをセットし忘れていませんか。 給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実にセットしてください。
ドアがくもり、水滴が落ちる	●水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。 水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。ふきんでふき取ってください。

33 茶わん蒸し	
仕上りにムラがある 蒸し足りない	●食品や使用容器により仕上りが異なります。 **【延長】**を使って様子を見ながら追加加熱をしてください。☞16ページ
加熱しすぎになる	●量が少なすぎませんか。 ●食品や使用容器により仕上りが異なります。 **【仕上り調節】**で時間の調節ができます。「**弱**」に合わせてください。

27 ハンバーグ／28 鶏の照り焼き／29 焼き魚（切身）／30 焼き魚（一尾）／35 ヘルシーフライ	
焼け色にムラがある	●量が多すぎませんか。 本書記載の分量にしてください。 ●食品の種類により焼け色がうすくなる場合があります。 焼き足りないとき、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞16ページ
焼け色が濃い	●量が少なすぎませんか。 **【仕上り調節】**「**弱**」に合わせてください。

17 冷凍パン生地	
焼け色にムラがある	●生地の大きさが異なる場合、焼いたときムラになります。 ●乾燥が不十分な生地の表面に溶き卵を塗ると、焼けムラになることがあります。
焼け色がうすい	●発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色も薄くなります。 **【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞16ページ
ふくらみが悪い	●室温が低いときなど、生地の発酵が十分でないとふくらみが悪くなります。 ●生地が古いときもふくらみが悪くなります。生地が新しいうちに使いましょう。
焼け色が濃い	●表面に溶き卵をぬりすぎていませんか。

2段セットメニュー	
焼け色にムラがある 仕上りにムラがある	●食品の状態や種類により仕上りが異なる場合があります。焼き足りないとき、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞16ページ
ドアがくもり、水滴が落ちる	●水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。 水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。ふきんでふき取ってください。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを1秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞15ページ「待機時消費電力ゼロW」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 →ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞15ページ「待機時消費電力ゼロW」 ●停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞62ページ
加熱してもすぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞28ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ●庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**お手入れ**の**【39 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。カラ焼き中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。☞13ページ
	●庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。☞13ページ
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。 ●カルシウムの多い水を使い続けると、スチームボイラーにカルキがたまり、スチームが出なくなることがあります。

※上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説　明
表示部に「高温」が表示され、ファンが回る 高温	●レンジ本体・ドア・庫内や付属品などの温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」が表示され、ファンが回る 換気	●庫内を換気するためファンが回り、最大約1分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「給水」が表示され、メニューの食品の仕上りが悪い 給水	●調理途中で「給水」が表示された場合は、仕上りが悪くなる場合があります。 ●加熱不足のときは、【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞16ページ ※次回からは、調理スタートする前に給水タンクの水量を確認してください。
表示部に「給水」が表示される	●給水タンクの水がなくなったときや給水タンクがきちんとセットされていないときに表示します。給水タンクに水を入れるか、給水タンクをセットし直してください。 ※調理終了後、【とりけし】キーを押すまで表示は消えません。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間） →お忘れ防止ブザーや加熱終了音は、消音設定に変更できます。 ☞16ページ
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。お掃除のときや食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。
スチーム加熱中や排水のときにプチュプチュと音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気が混じってこのような音がします。
ドアと本体の間から蒸気がもれる	●蒸気の量や室温によって蒸気がもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、電子レンジ調理での電波もれはありません。

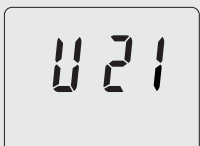
こんな表示が出たときは

表示部	原因	処置
U 50 （点滅）	**【1 あたため】【2 解凍】【3 さしみ解凍】【スチームあたため】【スチーム解凍】【スチームさしみ解凍】** ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U 21 （ブザーが5回鳴る）	**【2 解凍】【3 さしみ解凍】【17 冷凍パン生地】【23 パスタ】【33 茶わん蒸し】【スチームあたため】【スチーム解凍】【スチームさしみ解凍】【スチーム発酵】【お好み温度20℃以下】【温度調理40℃】【スチーム調理】お手入れ【40 庫内】【スチーム除菌】** ●庫内が高温になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
給水 （点滅） （ブザーが5回鳴る）	調理中に「給水」が点滅し、一時停止するメニュー **【17 冷凍パン生地】【22-2 野菜メニュー（おこわ）】【31 手作り餃子】【32 石焼きビビンバ】【33 茶わん蒸し】【レンジスチーム】【スチーム調理】お手入れ【40 庫内】** ●給水タンクに水が入っていますか。	「給水」が点滅し一時停止したときは、5分以内にタンクに水を入れ、**【スタート】**キーを押してください。 （このとき「給水」サインは点滅状態から点灯に変わります） ※調理終了後**【とりけし】**キーを押すまでは「給水」表示は消えません。 ※調理終了後、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 （延長以外の操作はできません。）
給水 （点灯） （ブザーが5回鳴る）	調理中に「給水」を点灯するが、調理を継続するメニュー **【2段セットメニュー 4～10、12～14】【パン工房 15、16】【オートメニュー 27～30、34～38】** ※27～30はヘルシー仕上げ選択時のみ **【スチームあたため】【スチーム解凍】【スチームさしみ解凍】【スチーム発酵】** ●給水タンクに水が入っていますか。	「給水」が点灯したときはタンクに水を入れセットしてください。 ※調理終了後**【とりけし】**キーを押すまでは「給水」表示は消えません。 ※調理終了後、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 （延長以外の操作はできません。）
U 27 （ブザーが5回鳴る）	**【17 冷凍パン生地】【22-2 野菜メニュー（おこわ）】【31 手作り餃子】【32 石焼きビビンバ】【33 茶わん蒸し】【レンジスチーム】【スチーム調理】お手入れ【40 庫内】** ●「給水」が点滅してから5分以内に**【スタート】**キーを押しましたか。	「給水」が点滅した場合は、5分以内にタンクに水を補給して**【スタート】**キーを押してください。 ※5分以上放置されると仕上りが悪くなるためです。

表　示　部	原　因	処　置
U 28 （ブザーが5回鳴る）	お手入れ【41 排水】 ●給水タンクをセットした状態になっていませんか。	【とりけし】キーを押し、給水タンクをはずしてからやり直してください。
U 29 （ブザーが5回鳴る）	【スチーム除菌】 ●給水タンクに水が入っていますか。	【とりけし】キーを押し、初めからやり直してください。 ※給水タンクに水を入れセットしてください。
U 70 （ブザーが5回鳴る）	【スチーム除菌】 ●運転中にドアを開けていませんか。	【とりけし】キーを押し、初めからやり直してください。 ※運転終了までドアを開けないでください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E5/E22/E30 E71/E72/E73/E75	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →【とりけし】キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E 06」「E 33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）

●デモ運転状態のときは、加熱できません。

<デモの解除のしかた>

① 【とりけし】キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

② 【あたため・スタート】キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）

※ 表示部が0以外の表示になっている場合は、【とりけし】キーを1回押して、0表示に戻してから解除を行ってください。

絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

●火災・感電・けがの原因になります。

●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

メニュー編もくじ

お菓子

パン

＜トーストセット＞

＜冷凍パン生地＞

- 本書のオーブンメニュー（11 スイーツ（1段）・スチームオーブンメニューを除く）は、予熱なしの指導になっています。市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは、**【オーブン】**を2度押し（予熱あり）して焼いてください。☞ 48ページ
- お菓子（ケーキなど）を焼くとき、本書では、硫酸紙をおすすめしています。市販のクッキング用シートをご使用になるときは、耐熱温度などの仕様を確認の上お使いください。

2段セットメニュー

グラタン

蒸し焼き

両面グリル

ヘルシーフライ

野菜メニュー

パスタ

蒸しもの

温度調理

お総菜

おもちは上手に焼けません。（庫内が広く、ヒーターからの熱が届きにくいためです。）

- 料理写真は調理後の盛り付け例です。
- 計量は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）
- 料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。（容器の形状・材質によっても仕上がりは、異なります。）

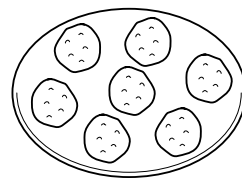
豆腐の水切り

●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁（約300g）につき、**【レンジ出力500W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。

せんべい・クッキーの乾燥

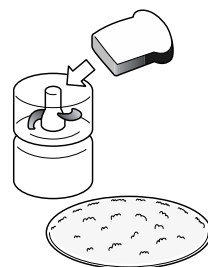
●平皿に重ならないように広げ、**【レンジ出力600W】**で様子を見ながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。

干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加える。
ふたなしで**【レンジ出力600W】**で様子を見ながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。

パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ（約50g）につき**【レンジ出力600W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。

ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2〜3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。

ジャム

●深めの耐熱容器に材料を入れ、ふたなしで**【レンジ出力700W】**で**約14〜16分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。途中1〜2度アクを取ってかき混ぜる。
加熱直後はサラリとしているが、さめるととろみがついて固くなる。

◆いちごジャム

- いちご …………300g
  （ヘタをとる）
- 砂糖 ……………120g
- レモン汁 ………小さじ2
- サラダ油 ………1〜2滴

◆キウイジャム

- キウイ…5個（正味300g）
  （皮をむいて小さく切る）
- グラニュー糖 ……160g
- レモン汁 ………大さじ1

※キウイとグラニュー糖を合わせてなじませておく。

◆りんごジャム

- りんご（紅玉） ‥‥300g
  （皮をむき、芯をとって塩水につけてすりおろす）
- 砂糖 ……………140g
- レモン汁 ………小さじ2

カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ出力600W】で様子を見ながら加熱。
3枚で**約2〜3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。

ショートケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約43分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉕ ケーキ	下段	

材料
（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵 …………M寸4個
- 砂糖 …………120g
- 薄力粉 …………120g
- Ⓐ { バター（小さくきざむ）…20g / 牛乳 …………大さじ1 }
- バニラエッセンス …………少々
- 硫酸紙（型に敷く）

ホイップクリーム
- 生クリーム …………300mL
- Ⓑ { 粉砂糖 …………大さじ5 / ブランデー …………少々 }

シロップ
- Ⓒ { 砂糖 …………大さじ5 / 水 …………大さじ5 }
（合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱）
- リキュール …………大さじ1
（Ⓒと合わせる）
- いちご …………25～30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20～30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、バターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2～3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。

❽ オーブン皿の中央に❼をのせて**下段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【25ケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）160℃ 約38～43分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、硫酸紙をはずしてネットの上でさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

●直径15～24cmのサイズのケーキを焼くことができます。
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン】**（予熱なし）**160℃**で焼きます。（時間は右表参照）
- 15cmは手動で焼いてください。
（自動ではできません。）

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		50g	90g	120g	170g
薄力粉		50g	90g	120g	170g
バター		10g	20g	20g	25g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2
仕上り調節		——	弱	標準	強
加熱時間の目安	自動	——	約40分	約43分	約45分
	手動	約35分	約36～40分	約38～43分	約40～45分

材料

（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）

- 卵黄 ……………………5個分
- 卵白 ……………………6個分
- 砂糖 ……………………120g
- 水 ………………………80mL
- レモン汁 ……………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）……1個分
- サラダ油 ………………60mL
- Ⓐ 薄力粉 ……………120g
  ベーキングパウダー
  ………………小さじ$^1/_2$
  （合わせてふるう）

シフォンケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約45分

作り方

❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の$^1/_3$量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加え、ゴムべらでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをする。

❻ オーブン皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**160℃**で**約45〜55分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント

- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

※材料・生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ

レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加え、作り方❶の最後に粗くきざんだ甘納豆80gを加えます。

コーヒーシフォンケーキ

水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものを加えます。

バナナシフォンケーキ

レモンの皮の代わりにバナナ中1本（フォークでつぶし、レモン汁少々をかけたもの）を加えます。

ロールケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

バリエーション………

ココアロール(1枚分)
薄力粉100gを80gに減らし、ココアを20g加え、合わせてふるう。

抹茶ロール(1枚分)
薄力粉に抹茶大さじ1を加え、合わせてふるう。

材料(オーブン皿1枚分)
- 卵……………………M寸4個
- 砂糖 …………………100g
- 薄力粉 ………………100g
- バター(小さくきざむ)………20g
- バニラエッセンス …………少々
- 硫酸紙(37×37cm)
- ホイップクリーム
  - 生クリーム …………200mL
  - 砂糖 ………………大さじ2
  - バニラエッセンス ………少々
- お好みのフルーツ …………適量

作り方

❶ オーブン皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にバターを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20〜30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、溶かす。

❸ ボールに卵を割りほぐして砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立ててバニラエッセンスを加える。

※泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安。

❹ ❸に薄力粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせ、❷を加えて手早く混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❺ ❶に❹を流し入れて表面を平らにし、オーブン皿の底を軽くたたいて空気抜きをする。

❻ ❺を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**170℃**で**約23〜26分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせて熱いうちに硫酸紙をはがす。さめれば、手前に横平行に3本浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、フルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

パウンドケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約55分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
(9×18×6cmの金属製パウンド型1個分)
- バター(小さくきざむ) ……100g
- 砂糖 ……………………80g
- 卵(溶きほぐす) ……………2個
- Ⓐ
  - 薄力粉 ……………120g
  - ベーキングパウダー ………………小さじ1/2
  - (合わせてふるう)
- ドライフルーツ
  - レーズン ……………50g
  - ドレンチェリー………30g
  - (みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく)
- バニラエッセンス …………少々
- 硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ オーブン皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**160℃**で**約55〜65分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※竹串をさして何もついてこなければでき上がり。

❼ 型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

クッキー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉖クッキー	中段	

■型抜きクッキー

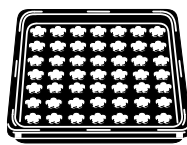
作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒～1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。

❻ ❺を**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【26 クッキー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】180℃　約23～26分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

■型抜きクッキー

材料（約49個分）

- バター（小さくきざむ）‥‥‥100g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥$^2/_3$個（30g）
- バニラエッセンス‥‥‥‥‥少々
- 薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥200g

■しぼりだしクッキー

材料（約36個分）

- バター（小さくきざむ）‥‥‥120g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥‥1個
- バニラエッセンス‥‥‥‥‥少々
- 薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥180g
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）‥‥‥‥‥‥適量
  レーズン（みじん切り）‥‥適量

※ココア生地を作るときは、薄力粉を160gにし、ココア20gを加えてふるう。

■しぼりだしクッキー

作り方

❶ 生地は型抜きクッキーの作り方❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ ❷を**中段**に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】180℃　約23～26分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

チョコチップクッキー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉖クッキー	中段	

材料（約25個分）

- バター（室温にもどしておく）‥60g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥‥1個
- バニラエッセンス‥‥‥‥‥少々
- チョコチップ‥‥‥‥‥‥‥80g
- くるみ（粗くきざむ）‥‥‥‥30g
- Ⓐ 薄力粉‥‥‥‥‥‥‥110g
  ベーキングパウダー‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ$^2/_3$
  （合わせてふるう）

作り方

❶ ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコチップとくるみを加えて混ぜる。

❸ ❷にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❹ オーブン皿にクッキングシートを敷き、❸を大さじ１ずつ並べる。

❺ ❹を**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【26 クッキー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】180℃　約23～26分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

マドレーヌ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約24分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
（直径6cmのマドレーヌ型12個分）
- バター(小さくきざむ) ……120g
- 砂糖 ……120g
- 卵(溶きほぐす) ……3個
- レモンの皮(すりおろす) …½個分
- Ⓐ 薄力粉 ……120g
  ベーキングパウダー ……小さじ½
  （合わせてふるう）
- マドレーヌ型硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷き、❷を分け入れる。

❹ オーブン皿に❸をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約24〜28分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ブルーベリーマフィン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約25分

材料（直径6.5cmのプリン型9個分）
- バター（無塩） ……50g
- グラニュー糖 ……80g
- 卵 ……2個
- 牛乳 ……70mL
- ブルーベリーの缶詰 …½カップ
  （汁気を切っておく）
- Ⓐ 薄力粉……200g
  ベーキングパウダー ……小さじ2
  （合わせてふるう）

バリエーション………

ブルーベリーの他にバナナやさつまいも、コーンを入れてもよいでしょう。

作り方

❶ 耐熱容器にバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。グラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。

❷ ❶に卵を加えて混ぜ、牛乳を加えてなめらかに混ぜる。

❸ ❷にブルーベリーを加えて混ぜ、Ⓐを加えて、さっくりと混ぜる。

❹ プリン型に硫酸紙を敷き、❸を分け入れる。

❺ オーブン皿に❹をのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約25〜28分**に合わせ**【スタート】**を押して焼く。

スコーン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約23分

材料（約12個分）
- バター ……70g
  （冷やして1cm角に切る）
- Ⓐ 薄力粉……200g
  ベーキングパウダー ……大さじ½
  （合わせてふるう）
- 砂糖 ……40g
- Ⓑ 卵(溶きほぐす) ……1個
  牛乳 ……大さじ1
  バニラエッセンス ……少々

作り方

❶ ボールにⒶを入れ、砂糖を加えて混ぜ、バターを加えて指先で押しつぶすようにして粉に混ぜ込む。

❷ ❶の中央をくぼませ、Ⓑを流し入れ、手で粉を少しずつくずしながら混ぜる。

❸ ❷をひとまとめにし、冷蔵庫で約30分休ませる。

❹ オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、❸を12等分にし、適当な大きさにまるめて並べる。

❺ ❹を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約23〜26分**に合わせ**【スタート】**を押して焼く。

材料

(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

- Ⓐ
  - 強力粉 ……………80g
  - 薄力粉 ……………120g
- バター ……………160g
  (冷やしたバターを7mm角に切る)
- 冷水
  …$^1/_4$～$^1/_2$カップ(50～100mL)
- りんごの甘煮 ………下記参照
- 溶き卵
  - 卵黄 ……………1個分
  - 水 ……………小さじ1

アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約40分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で厚さ約1cmの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。作り方❸、❹を4～5回繰り返し、半分に分ける。

❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵を塗り、❽の生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。

❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ オーブン皿の中央に❿をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**210℃**で**約40～50分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

材料(アップルパイ1個分)

- りんご ……3個(正味600g)
- 砂糖 …………50～100g
- レモン汁 …………大さじ1
- シナモン ……………少々
- コーンスターチ ……大さじ$^1/_2$
  (同量の水で溶く)

作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約13～16分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

シュークリーム

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約34分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㊲シュークリーム	下段	

材料（12個分）
- バター（小さくきざむ）……60g
- 水……100mL
- 薄力粉（ふるう）……70g
- 卵（溶きほぐす）……約４個
- カスタードクリーム……下記参照

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約3分〜3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して、沸とうするまで加熱する。
※十分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。

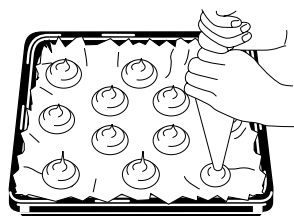
❸ ❷に薄力粉を１度に入れて手早く混ぜる。さらに**【レンジ出力 700W】**で**約1分**加熱する。

❹ ❸に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❺ オーブンの予熱をする。操作ダイヤルを回して**【37 シュークリーム】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約12分

❻ オーブン皿にアルミホイルを敷き、絞り出し袋に❹を入れて直径約4cmに絞り出す。

❼ ブザーが鳴って予熱が終われば、❻を**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。加熱が終われば、そのまま庫内に5分ほどおく。
※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❽ 熱いうちにシューをアルミホイルからはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

⚠ 注　意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

●カスタードクリーム

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約７分

材料（シュークリーム約12個分）
- 牛乳……２カップ（400mL）
- Ⓐ 薄力粉……大さじ $1\frac{1}{2}$ / コーンスターチ……大さじ $1\frac{1}{2}$ / 砂糖……60g（合わせてふるう）
- 卵黄……３個分
- Ⓑ バター……大さじ１ / バニラエッセンス……少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**【レンジ出力 700W】**で**約5〜6分**に合わせ、**【スタート】**を押して、途中２〜３回混ぜながら加熱する。

❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア

作り方

シュー生地を棒状に9本絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト

作り方

シュー生地をリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド（適量）をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームやフルーツなどをつめる。

スフレチーズケーキ

材料
（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ（小さくきざむ）･･･150g
- バター（小さくきざむ）････････30g
- 砂糖 ･････････････････････90g
- 卵黄･････････････････････3個分
- 生クリーム ･･････････････100mL
- 牛乳 ･････････････････････50mL
- レモン汁･･･････････････大さじ1
- ブランデー･････････････大さじ1
- 薄力粉（ふるう）･･････････････40g
- 卵白･････････････････････5個分
- あんずジャム･･････････････大さじ1
（裏ごしして、ブランデー小さじ1で溶く）
- 硫酸紙（型に敷く）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約58分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㊳スフレチーズケーキ	下段	

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ケーキ型の内側にバター（分量外）をふちまでたっぷりとぬり、底に硫酸紙を敷く。

❸ 耐熱性のボールにクリームチーズとバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約1分30秒〜2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

❹ ❸に砂糖の半量を加え、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❺ ❹に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデー、薄力粉の順に加え、そのつど泡立器でしっかり混ぜる。

❻ オーブンの予熱をする。操作ダイヤルを回して**【38 スフレチーズケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。※予熱時間　約11分

❼ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❽ ❺に❼の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせる。残りの❼を2回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように、生地となじむまで混ぜる。

❾ ❷に❽を流し入れ、型を軽くたたいて空気抜きをする。

❿ ブザーが鳴って予熱が終われば、オーブン皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❾をのせて熱湯（80℃以上）を400mL注ぐ。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

⓫ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。室温でさまし、ケーキが型の高さまで沈んだら、型から出してあんずジャムをぬる。

バリエーション ※材料・生地の作り方、焼き方はスフレチーズケーキと同じです。

コーヒーマーブルチーズケーキ

作り方

インスタントコーヒー大さじ1/2と砂糖小さじ1を湯大さじ1/2で溶き、作り方❽の最後で加えて軽くひと混ぜする。

かぼちゃスフレケーキ

作り方

クリームチーズとバターの代わりに裏ごししたかぼちゃ180gを使う。

※レモン汁は加えません。

チーズ蒸しケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	蒸し上げ約20分
〈蒸し上げ〉スチーム調理	中段	

材料(直径約6cmのアルミカップ8個分)
- クリームチーズ ………… 70g
- 砂糖 …………………… 50g
- 卵(溶きほぐす)………… M寸2個
- バター(小さくきざむ)……… 20g
- ホットケーキミックス …… 70g
- レーズン
  (ラム酒につけておく)……… 20g

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくして砂糖を加え、よく混ぜる。

❸ 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**【レンジ出力600W】**で**約30〜40秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、溶かす。

❹ ❷に卵を加えてよく混ぜ、さらに❸を加えて軽く混ぜる。

❺ ❹にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

❻ アルミカップに❺を8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

❼ 波形トレーに❻をのせて**中段**に入れ、**【Wジェットスチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約20〜23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

蒸しプリン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	蒸し上げ約17分
〈蒸し上げ〉スチーム調理	中段	

材料(直径6cmのプリン型8個分)
- カラメルソース ………下記参照
- 牛乳 ……1 3/4カップ(350mL)
- 砂糖 ……………………90g
- 卵(溶きほぐす) ……………3個
- バニラエッセンス …………少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ プリン型に薄くバター(分量外)をぬり、カラメルソースを分け入れる。

❸ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

❹ ❸に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、こして❷に分け入れる。

❺ 波形トレーの中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を並べて**中段**に入れ、**【Wジェットスチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約17〜20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

●カラメルソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分

材料
- Ⓐ { 砂糖 …………………45g / 水 ………………大さじ2 }
- 水 ………………大さじ1〜2

作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力700W】**で**3〜4分**に合わせて**【スタート】**を押し、褐色に色づくまで様子をみながら加熱する。

❷ 水を加えて手早く混ぜる。

※水を加えたときにはじくので、やけどに注意してください。

⚠ 注　意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

ごま蒸しパン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約20分

材料(直径6cmのアルミカップ8個分)

- Ⓐ
  - 卵……1個
  - 牛乳……大さじ3
  - 砂糖……50g
- ホットケーキミックス……100g
- 黒すりごま……大さじ2
- 紙カップ……8枚

置き方

バリエーション………

抹茶蒸しパン
ごまの代わりに抹茶小さじ1を加え、甘納豆適量を加える。

ココアくるみ蒸しパン
ごまの代わりにココア大さじ2を加え、きざんだくるみ適量を加える。

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールにⒶを入れて泡立器でよく混ぜ、ホットケーキミックスとごまを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

❸ アルミカップに紙カップを入れ、❷の生地を8等分に分け入れる。

❹ 波形トレーに❸をのせて**中段**に入れ、**【Wジェットスチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約20～23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

焼きいも

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約40分

材料(4本分)

- さつまいも……4本(1本約200g)

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ さつまいもは、きれいに洗い、水気をふき取る。

❸ 波形トレーに❷を並べ、**中段**に入れる。**【Wジェットスチーム】**を押して**【仕上り調節】強**で**約40～45分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

アレンジ

芋栗きんとん

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分

材料(20個分)

- 焼きいも……2本
- 栗の甘露煮(小さくきざむ)……適量
- Ⓐ
  - 砂糖……50g
  - 牛乳……1/4カップ(50mL)
  - 甘露煮のシロップ……大さじ2

作り方

❶ 焼きいもは熱いうちに皮をむき、裏ごしをする。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。**【レンジ出力700W】**で**約3～5分**、途中2～3回混ぜながら加熱する。

❸ ❷に栗を加えて混ぜ、さましてからラップで茶巾に絞る。

トースト

キー／メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑮トースト	 上段	2枚 約9分20秒

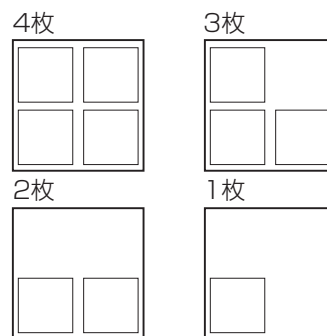
材料
- 食パン（4～8枚切）‥‥‥‥1～4枚

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーに食パンをのせて**上段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 トースト】**の枚数分のコースに合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
例）2枚（15-2に合わす）

パンの置き方

4枚　3枚　2枚　1枚

ポイント
- 冷凍食パンを焼くときは、**【仕上り調節】強**で焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。
- メーカーやパンの種類によって焼け具合が異なります。

バリエーション

※トーストキーを使って、いろいろなメニューができます。

ピザトースト

材料（2枚分）
- 食パン（6枚切）‥‥‥‥‥‥2枚
- ピザソース‥‥‥‥‥‥‥適量
- Ⓐ
  - ベーコン（4つに切る）‥2枚
  - 玉ねぎ（薄切り）‥‥‥30g
  - ピーマン（輪切り）‥‥½個
- ピザ用チーズ‥‥‥‥‥‥50g

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 食パンの片面にピザソースをぬり、その上にⒶとチーズをのせる。

❸ 波形トレーに❷をのせて**上段**に入れ、**【パン工房】**を押し、**【15-2】【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

クロックムッシュ

材料（2枚分）
- 食パン（8枚切）‥‥‥‥‥‥4枚
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- マスタード‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- マヨネーズ‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- ハム‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4枚
- スライスチーズ‥‥‥‥‥‥2枚

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 食パンのみみを切り落とす。

❸ パンの内側になる面にバターを薄くぬり、さらに2枚1組の1枚だけにマスタードとマヨネーズをぬる。

❹ マスタードとマヨネーズをぬったパンの上にハムを2枚ずつのせ、チーズをのせる。もう1枚のパンをのせてはさみ、上から押さえてなじませる。

❺ 波形トレーに❹をのせて**上段**に入れ、**【パン工房】**を押し、**【15-2】**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

ガーリックトースト

材料（6個分）
- フランスパン
  （約3cmに切ったもの）‥‥6切れ
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
  （温室にもどしておく）
- Ⓐ
  - ドライパセリ‥‥‥‥少々
  - こしょう‥‥‥‥‥‥少々
  - にんにく‥‥‥‥小さじ½（すりおろす）

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ バターにⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❸ パンの片面に❷をぬる。

❹ 波形トレーに❸をのせて**上段**に入れ、**【パン工房】**を押し、**【15-4】**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

メモ
- 小さめのフランスパンをたて半分に切って焼いてもよいでしょう。

トーストセット

パンと付け合わせ（サイドメニュー）2品のセットメニューが一度に加熱できます！

- 一度に2人分作れます。
- メインメニューのパン1品とサイドメニュー2品は、組み合わせを変えても加熱できます。

操作手順

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ パン（メインメニュー1品）とサイドメニュー2品を選んで作り、パンを波形トレーの手前側に、サイドメニューを奥側にのせる。

❸ ❷を**上段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 トーストセット】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

トーストセット（基本セット） トースト・目玉焼き・アスパラベーコン

メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑯トーストセット	 上段	約10分

材料(2人分)
- 食パン（常温・4〜6枚切り）････2枚
- 卵････････････････････････2個
- 塩・こしょう ･････････････少々
- アスパラガス･･････････････4本
- ベーコン（半分に切る）････････2枚
- アルミカップ･･････････････4枚

作り方

❶ 油をぬったアルミカップ（目玉焼き用）に卵を割り入れ、塩・こしょうをふりかける。

❷ アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじで止め、アルミカップに入れる。

❸ 上記「操作手順」通りに加熱する。

バリエーション

オープンサンドセット
サンド（ハムチーズ&ツナコーン）・ブロッコリーのマヨネーズ風味

材料(2人分)
- フランスパン（厚さ約2cm）･･･4枚
- ハム（半分に切る）････････････1枚
- スライスチーズ･････････････1枚
- トマトケチャップ ･･････････適量
- ピーマン（輪切り）････････････4枚
- Ⓐ
  - コーン（缶詰）･･･････大さじ2
  - ツナ（缶詰）･････････大さじ2
  - マヨネーズ･･･････大さじ1強
- ブロッコリー･･････････････60g
- Ⓑ
  - マヨネーズ･･････大さじ1 1/2
  - 牛乳････････････････小さじ2
- アルミカップ･･････････････2枚

作り方

❶ フランスパン2枚にケチャップを薄くぬり、半分に切ったハム、チーズ、ピーマンを順にのせる。

❷ Ⓐを混ぜ合わせて残り2枚のフランスパンにのせ広げる。

❸ 油をぬったアルミカップにブロッコリーを入れ、混ぜ合わせたⒷをかける。

❹ 上記「操作手順」通りに加熱する。

チーズトーストセット
チーズトースト・巣ごもり玉子・トマトカップ

材料(2人分)
- 食パン（常温・6枚切り）･･･････2枚
- ピザ用チーズ･･････････････50g
- トマトケチャップ ･･････････適量
- 卵････････････････････････2個
- キャベツ（せん切り）･････････30g
- 牛乳･･･････････････････小さじ2
- 塩・こしょう ･････････････少々
- ミニトマト（半分に切る）･･････6個
- ミックスベジタブル･････大さじ2
- ツナ（缶詰）･･････････････20g
- マヨネーズ ･･･････････････適量
- アルミカップ･･････････････4枚

作り方

❶ 食パンの片面にケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせる。

❷ 油をぬったアルミカップにキャベツを平たく敷き、中央に卵を割り入れてから牛乳を小さじ1ずつふり入れ、軽く塩・こしょうをする

❸ ミックスベジタブルは水で戻して水気を切り、アルミカップに分け入れる。その上にトマト、ツナを分け入れ軽く塩・こしょうし、マヨネーズを絞る。

❹ 上記「操作手順」通りに加熱する。

トーストセットのコツ

置き方

- パン（メインメニュー1品）を波形トレーの手前側に、サイドメニュー2品は奥側に置きます。
- 使用するアルミカップは底面約7cm以上の円形または楕円形のものを使います。
- 給水タンクを入れ忘れないでください。上手に仕上がりません。
- 冷凍食パンを使うときは、**【仕上り調節】強**で加熱します。

パンのバリエーション

エッグトースト

材料
- 食パン(常温・5〜6枚切り)・・・・2枚
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

❶ 食パンの中央を約7cm四方にくり抜き、ふちにマヨネーズをぬる。
❷ 波形トレーの手前にハムを均等に2枚置き、その上に❶のパンをのせ中央に卵を割り入れ、塩・こしょうをする。

シナモントースト

材料
- フランスパン(厚さ約2cm)・・・4枚
- マーガリン・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- シナモンシュガー・・・・・・・・・・適量

❶ パンは厚さ約2cmにスライスする。
❷ パンの表面にマーガリンをぬり、さらにシナモンシュガーをふりかける。

サイドメニューのバリエーション

キャベツのグラタン風

材料
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
- Ⓐ { パン粉・・・・・・・・・・・・大さじ2 / 生クリーム・・・・・・・・大さじ2 }
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・大さじ2

❶ キャベツ、ハムは粗みじん切りにし、Ⓐと混ぜ合わせる。
❷ アルミカップに❶を分け入れてチーズをのせる。

きのこのクリーム煮

材料
- 生しいたけ(薄切り)・・・・・・2〜3枚
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- Ⓐ { マヨネーズ・・・・・・大さじ$1\frac{1}{2}$ / 生クリーム・・・・・・大さじ$1\frac{1}{2}$ / 粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ2 }

❶ しめじは石づきを取ってほぐす。Ⓐは混ぜ合わせておく。
❷ アルミカップにしいたけとしめじを入れ、Ⓐをかける。

きのこのパン粉焼き

材料
- 生しいたけ(薄切り)・・・・・・2〜3枚
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- Ⓐ { パン粉・・・・・・・・・・・・大さじ2 / 粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ2 / オリーブ油・・・・・・・・大さじ1 }

❶ しめじは石づきを取ってほぐす。Ⓐは混ぜ合わせておく。
❷ アルミカップにしいたけとしめじを入れ、Ⓐをかける。

ツナと玉ねぎの簡単煮

材料
- ツナ(缶詰)・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 玉ねぎ(薄切り)・・・・・・・・・・・・50g
- Ⓐ { だししょうゆ・・・・・・・小さじ1 / 水・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1 }

❶ アルミカップにツナと玉ねぎを入れ、Ⓐを分け入れる。

ほうれん草のソテー

材料
- ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・100g
- ベーコン(1cm幅に切る)・・・・・1枚
- バター(小さく刻む)・・・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み**【20 葉・果菜】**で下ごしらえし、2〜3cm幅に切る。
❷ アルミカップに❶を入れ、ベーコンをのせ、軽く塩・こしょうし、バターをのせる。

ウインナー（冷蔵）など

材料
- ウインナー・・・・・・・・・・・・・4〜6本
  または
- チキンナゲット・・・・・・・・・4〜6個

❶ ウインナーは切れ目を入れる。そのまま波形トレーにのせ加熱する。

ポイント

- パンの種類や個数によって、コースや仕上り調節を選びます。
- 発酵完了の目安は生地の大きさが1.5～2倍にふくらんだときです。
- 加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）をご参照ください。

冷凍パン生地

ご家庭で焼きたてのパンが手軽に楽しめる！

●冷凍パン生地のご購入方法

冷凍パン生地は、敷島製パン株式会社の通信販売でご購入いただけます。ご購入方法は、同梱のリーフレットまたは敷島製パン株式会社ネットショップ「ジャポルトプレジール」URL：http://www.japporte-plaisir.com/をご覧ください。この取扱説明書に記載されていない冷凍パン生地を使用する場合は、パン生地に同封されている作り方レシピを参考に調理してください。

17-1 ロールパン生地

メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑰-1 冷凍パン生地 （ロールパン生地）	中段	標準 約67分

種類／仕上り	弱	標準	強
バターロール	2個	3～5個	―
あんぱん	―	2個	3～4個
クリームパン	―	2個	3～4個

• パンの種類や個数に応じて、仕上り調節を選んでください。

生地の置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーにクッキングシート（30×25cm）を敷き、その上に生地をのせる。（置き方は図参照）

❸ **解凍・発酵**
❷を**中段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-1 冷凍パン生地（ロールパン生地）】**に合わせ、**【スタート】**を押す。

❹ **予熱**
ブザーが鳴って解凍・発酵が終われば、庫内から**❷**を出してすばやくドアを閉める。再度**【スタート】**を押して予熱を開始する。生地は表面が乾いたら、溶き卵を塗っておく。

◎ワンポイントアドバイス
溶き卵は、生地表面がよく乾いた状態で塗りましょう！
乾かない状態で塗ると、きれいな焼き色に仕上がらないことがあります。

❺ **焼き上げ**
ブザーが鳴って予熱が終われば、**❷**を**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に表面の焦げが気になる場合は、アルミホイルをかぶせてください。

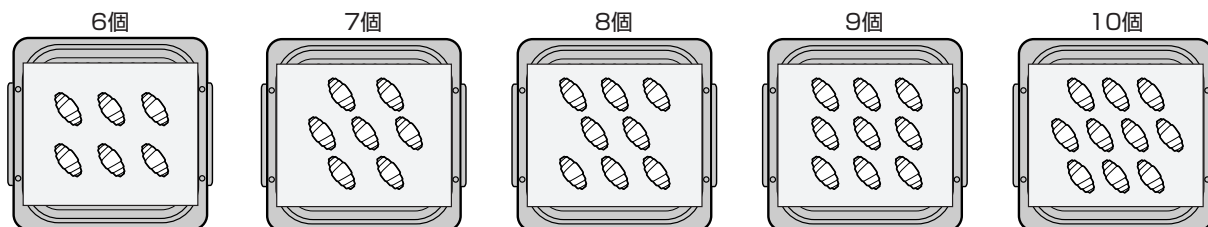
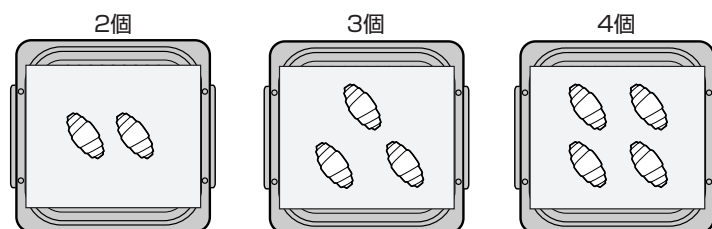
メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑰-2 冷凍パン生地 （クロワッサン生地）	中段	標準 約67分

種類／仕上り	弱	標準	強
ミニクロワッサン（プレーン･黒ごま）	6～7個	8～10個	―
クロワッサン	―	2個	3～4個

• パンの種類や個数に応じて、仕上り調節を選んでください。

17-2 クロワッサン生地

生地の置き方

ミニクロワッサン

6個

7個

8個

9個

10個

クロワッサン

2個

3個

4個

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーにクッキングシート（30×25cm）を敷き、その上に生地をのせる。（置き方は図参照）

❸ **解凍・発酵**
❷を**中段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-2 冷凍パン生地（クロワッサン生地）】**に合わせ、**【スタート】**を押す。

❹ **予熱**
ブザーが鳴って解凍・発酵が終われば、庫内から❷を出してすばやくドアを閉める。再度 **【スタート】**を押して予熱を開始する。
生地は表面が乾いたら、溶き卵を塗っておく。

◎ワンポイントアドバイス
溶き卵は、生地表面がよく乾いた状態で塗りましょう！
乾かない状態で塗ると、きれいな焼き色に仕上がらないことがあります。

❺ **焼き上げ**
ブザーが鳴って予熱が終われば、❷を**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

17-3 メロンパン生地

メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑰-3 冷凍パン生地 （メロンパン生地）	中段	標準 約68分

種類／仕上り	弱	標準	強
メロンパン	2個	3～4個	―
メロンパン（S）	5個	―	―

• パンの種類や個数に応じて、仕上り調節を選んでください。

生地の置き方

2個
3個
4個
5個

メロンパン　　メロンパン（S）

作り方

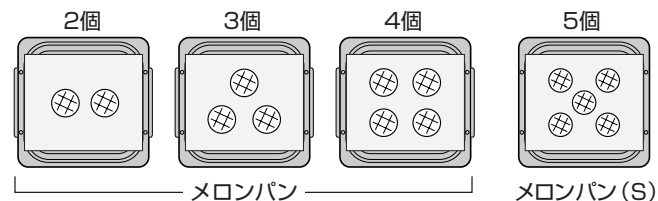
❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーにクッキングシート（30×25cm）を敷き、その上に生地をのせる。（置き方は図参照）

❸ **解凍・発酵**
❷を**中段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-3 冷凍パン生地（メロンパン生地）】**に合わせ、**【スタート】**を押す。

❹ **予熱**
ブザーが鳴って解凍・発酵が終われば、庫内から**❷**を出してすばやくドアを閉める。再度**【スタート】**を押して予熱を開始する。

❺ **焼き上げ**
ブザーが鳴って予熱が終われば、**❷**を**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

❻ 焼き上がれば、すぐに波形トレーごと10cm程度の高さから1回落とし、パンの中の水分やガスを抜く。

17-5 発酵なし生地

• 解凍・焼成のみのコースです。

メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑰-5 冷凍パン生地 （発酵なし生地）	中段	標準 約43分

種類／仕上り	弱	標準	強
アップルパイ	2個	3～6個	―
プチパイ	2個	3～6個	―
スコーン	6個	―	―

• パンの種類や個数に応じて、仕上り調節を選んでください。

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーにクッキングシート（30×25cm）を敷き、その上に生地をのせる。

❸ **解凍**
❷を**中段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-5 冷凍パン生地（発酵なし生地）】**に合わせ、**【スタート】**を押す。

❹ **予熱**
ブザーが鳴って解凍が終われば、庫内から**❷**を出してすばやくドアを閉める。再度**【スタート】**を押して予熱を開始する。
生地は表面が乾いたら、溶き卵を塗っておく。

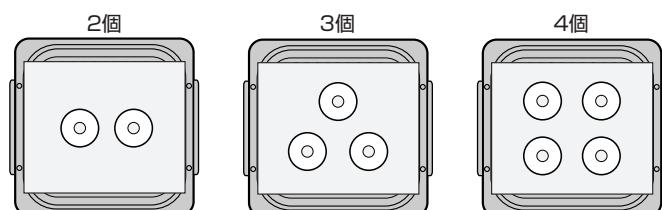
◎ワンポイントアドバイス
溶き卵は、生地表面がよく乾いた状態で塗りましょう！乾かない状態で塗ると、きれいな焼き色に仕上がらないことがあります。

❺ **焼き上げ**
ブザーが鳴って予熱が終われば、**❷**を**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

17-4 ベーグル生地

メニュー	付属品	加熱時間
パン工房 ⑰-4 冷凍パン生地 （ベーグル生地）	中段	標準 約107分

種類／仕上り	弱	標準	強
プレーン	ー	2個	3個
フィグナッツ	ー	2個	3〜4個
ブルーベリー	2個	3個	4個
シナモンレーズン	2個	3個	4個

• パンの種類や個数に応じて、仕上り調節を選んでください。

生地の置き方

2個

3個

4個

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーにクッキングシート（30×25cm）を敷き、その上に生地をのせる。（置き方は図参照）

❸ **解凍・発酵**
❷を**中段**に入れ、**【パン工房】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-4 冷凍パン生地（ベーグル生地）】**に合わせ、**【スタート】**を押す。

❹ **予熱**
ブザーが鳴って解凍・発酵が終われば、庫内から**❷**を出してすばやくドアを閉める。再度**【スタート】**を押して予熱を開始する。

❺ **焼き上げ**
ブザーが鳴って予熱が終われば、**❷**を**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

ポイント

• 予熱時に生地が乾燥しすぎると、つやがうまく出なかったり、ふくらみが悪くなったりする場合があります。発酵済みの生地が乾燥してきた場合は、霧吹きをしてください。生地がつくことがあるため、ふきんはかけないでください。

生地の乾燥のめやす

ベーグル生地にさわってみて、生地が指にくっかない場合は、乾燥しています。霧吹きをしましょう。

ロールパン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ約22分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料（12個分）
- 強力粉 ………………200g
- ドライイースト ……小さじ1弱
  （予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 …………大さじ4
  - 卵 ……………M寸$^{2}/_{3}$個
  - 塩 ……………小さじ$^{1}/_{2}$
  - 牛乳（室温のもの） ……120mL
- バター（室温にもどしておく） ……35g
- 溶き卵 ………………1個分

作り方

❶ 材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。

❹ 生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺ 1次発酵
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。
オーブン皿に❹をのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**40℃**で**約40〜60分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。

❻ フィンガーテスト
生地が2〜2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。
※穴の周囲にしわができて生地がへこむのは発酵のしすぎです。

❼ ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

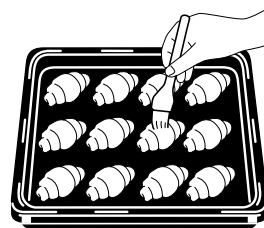
❽ 分割
生地を包丁かスケッパーで12等分にする。

❾ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿ 成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。

※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫ 成形発酵（2次発酵）
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。
オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**40℃**で**約20〜40分**に合わせ、**【スタート】**を押して、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。
※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬ 焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**180℃**で**約22〜26分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ポイント
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。
- スチームを使った発酵なので、ラップや霧吹きは必要ありませんが、条件によってはスチームの発生が悪くなることがあります。表面が乾燥しているようなら霧吹きをしてください。

コーンマヨネーズパン(12個分)

作り方

ベンチタイムの終わったロールパン生地を丸め直し、ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーンと玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

あんパン(5個分)

作り方

1次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、5等分にしてベンチタイムをおく。生地を丸くのばして60gずつ丸めたあんを包む。ロールパンと同様に成形発酵させ、発酵が終われば表面に溶き卵をぬり、けしの実をふって、ロールパンと同様に焼く。

ビッグピザ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料(30×30cmのピザ1枚分)

ピザ生地

- 強力粉 ……180g
- ドライイースト……小さじ1/2(予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ……大さじ1
  - 塩 ……小さじ1/2
  - 牛乳(室温のもの) ……120mL
- バター……10g

具

- 玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(50g)
- ベーコン(短冊切り) ……50g
- スイートコーン(粒状のもの) ……50g
- きのこ(スライス)……100g
- サラミソーセージ(薄切り)……10枚
- ピーマン(輪切り)……1個
- ピザソース(市販品) ……適量
- ピザ用チーズ ……100g
- 塩・こしょう ……各少々

作り方

❶ ロールパン(83ページ参照)の❶～❻と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

❷ 台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で約30×30cmにのばし、サラダ油を薄くぬったオーブン皿にのせてピッタリと敷く。

❸ ❷のふちを少し残してピザソースをぬり、具をのせて軽く塩・こしょうをし、全体にチーズをのせる。

❹ ❸を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**230℃**で**約23～27分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

バリエーション………

シーフードピザ

玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(細切り)、マッシュルームの缶詰(薄切り)、むきえび、いか(皮をむいて輪切り)、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

イタリアンピザ

生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ(缶詰)、チーズ、黒オリーブの順にのせる。

材料(2本分)

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉‥300g
  - または（強力粉‥‥240g / 薄力粉‥‥‥60g）
  - ドライイースト‥‥‥‥3.6g（予備発酵のいらないもの）
  - 粉末モルト‥‥小さじ1/3(約0.7g)
  - 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥5g
- Ⓑ
  - 水(約20℃)‥‥‥‥‥190mL
  - レモン汁‥‥‥‥‥‥‥1滴

フランスパン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉スチーム発酵	下段	焼き上げ 約36分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㊱フランスパン		

準備するもの

- キャンバス地
- クッキングシート（オーブン皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右参照）

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ **材料の混合**
ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❸ **材料をこねる**
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❹ **生地のたたきつけ**
❸をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。
※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❺ **生地をまるめる**
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れる。

❻ **1次発酵(1回目)**
❺をオーブン皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約120分**に合わせ、**【スタート】**を押して1.5～2倍の大きさになるまで発酵させる。
※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❼ **ガス抜き**
生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❽ **1次発酵(2回目)**
さらに❼をオーブン皿にのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約60分**に合わせ、**【スタート】**を押して1.5～2倍の大きさになるまで発酵させる。

❾ **分割・ベンチタイム**
生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約40分休ませる。

❿ **成形**
薄く打ち粉をした台に❾の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から1/4を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。

手前からも同様に折り、閉じ目を押える。

さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。

閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がすようにし、約25cmの長さにのばす。
※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。
※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

⓫ **成形発酵**
オーブン皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。（布どり）

下段に入れ、**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**30℃**で**約40～45分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。
発酵終了後、板を使ってキャンバス地ごとオーブン皿から取り出す。焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

⓬ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
オーブンの予熱をする。オーブン皿を**下段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【36 フランスパン】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約15分

⓭ **クープ（切り込み）入れ**
クッキングシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように板を使ってコロリと移しかえる。

生地の表面に３本ずつ、カミソリでクープを入れる。
表面の皮をそぐように浅く入れる。

⓮ **焼き上げ**

※クープは浅くそぐように入れると焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

ブザーが鳴って予熱が終われば、庫内からオーブン皿を出してすばやくドアを閉める。予熱したオーブン皿に⓭をクッキングシートごと移し、**下段**に入れてすぐにドアを閉める。**【スタート】**を押して焼く。

※オーブン皿を出し入れするときは熱いので、やけどに注意してください。

※焼きムラが気になるときは、途中でパンの前後を入れ替えてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

ポイント
- 作り方❹で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。
- スチームを使った発酵なので、ラップや霧吹きは必要ありませんが、条件によってはスチームの発生が悪くなることがあります。表面が乾燥しているようなら霧吹きをしてください。

フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。

プチフランス(6個分)

作り方
❶ ❶～❽まで同じ要領で生地を作り、❾で６等分にして約30分休ませる。
❷ ❿成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目は下にしておく。
❸ ⓫～⓬をし、⓭クープは十文字に入れ、同様に焼く。

チーズフランス(4個分)

作り方
❶ ❶～❽まで同じ要領で生地を作り、❾で4等分にして約30分休ませる。
❷ ❿成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ（1cm角切り）をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から⅓手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。
❸ ⓫～⓬をし、⓭クープは平行に3本入れ、同様に焼く。

まめまめフランス(2個分)

作り方
❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。
❷ ❶～❺まで同じ要領で生地を作り、❺の生地に甘納豆を２回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。
❸ 生地を丸くまとめて❻～❾と同じ要領で発酵させ、休ませる。
❹ ❿成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。
❺ ⓫～⓬をし、⓭クープは横一文字に入れ、同様に焼く。

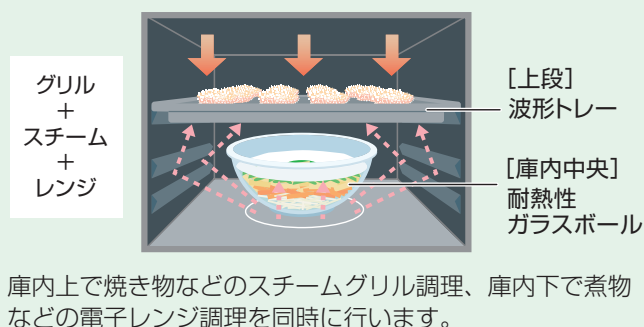
鶏の唐揚げと和風根菜サラダ

メニュー	付属品	加熱時間
2段セットメニュー ⑫唐揚げと温野菜	上段	約29分

操作手順

1. **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
2. 下メニューの下ごしらえをし、指定の耐熱容器に入れ、庫内中央に置く。
3. 上メニューの下ごしらえをし、波形トレーにのせ**上段**に入れる。
4. **【2段セットメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【12 唐揚げと温野菜】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

■2段セットメニューの加熱について

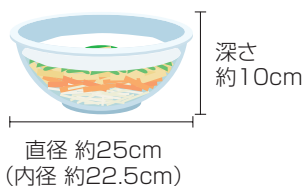
庫内上で焼き物などのスチームグリル調理、庫内下で煮物などの電子レンジ調理を同時に行います。

上メニュー：鶏の唐揚げ

波形トレー

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ･････････2枚(1枚250g)
- から揚げ粉(市販) ･････････････適量

下メニュー：和風根菜サラダ

深めの耐熱性ガラスボール

直径 約25cm
(内径 約22.5cm)

- 穴をあけたクッキングシートで落としぶたをします。金属製のものは使用しないでください。

材料(4人分)
- ごぼう ･･････････････$\frac{1}{2}$本(100g)
- じゃがいも ･･････････2個(300g)
- にんじん(長さ3cmの短冊切り)･･100g
- いんげん(長さ3cmに切る) ･･････50g
- 塩・こしょう ････････････････少々
- ごまマヨネーズ
  - すりごま･･････････････大さじ2
  - マヨネーズ････････････大さじ5
  - 酢･････････････････････小さじ2
  - 薄口しょうゆ･･････････小さじ2
  - 砂糖･･･････････････････小さじ1

作り方

下 和風根菜サラダの下ごしらえ

1. ごぼうは、長さ3cmの細切りにし、酢水にさらす。じゃがいもは、長さ3cmの短冊切りにし、水にさらす。
2. 指定の耐熱容器に、ごぼう、にんじん、じゃがいも、いんげんの順で入れ、塩・こしょうをし、クッキングシートで落としぶたをする(ラップはしない)。

上 鶏の唐揚げの下ごしらえ

3. 鶏もも肉1枚を約4cm角の8等分(全部で16等分)にし、から揚げ粉を全体にまぶし、波形トレーに並べる。

■ 加熱と仕上げ

4. 上記「操作手順」通りに加熱する。
5. ごまマヨネーズの材料を混ぜ合わせ、加熱後の和風根菜サラダにあえる。

バリエーション

材料（4人分）

【上】フライドチキン
- 鶏手羽元 ・・・・8本（1本約60g）
- 酒 ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- から揚げ粉（市販） ・・・・・・適量

【下】ホットサラダ
- ブロッコリー ・・1株（約200g）
- かぼちゃ ・・・・・・・・・・150g
- にんじん ・・・・1/2本（約100g）
- 玉ねぎ ・・・・・1/2個（約100g）
- パプリカ（赤・黄） ・・・・・各1/2個
- にんにく（薄切り） ・・・・・1かけ
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・少々
- オリーブ油 ・・・・・大さじ1〜2

フライドチキンとホットサラダ

作り方

下 ホットサラダの下ごしらえ

❶ かぼちゃは厚さ5mmのくし形切り、にんじんは厚さ3mmの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1cm幅の細切りにする。玉ねぎは繊維に直角に厚さ1cmに切ってばらす。

❷ 指定の耐熱容器にホットサラダの材料を全て入れ、クッキングシートで落としぶたをする（ラップはしない）。

上 フライドチキンの下ごしらえ

❸ 鶏手羽元は酒に10分ほどつけてから、から揚げ粉をまぶし、波形トレーに並べる。

■ 加熱

❹ 左記「操作手順」通りに加熱する。

バリエーション

材料（4人分）

【上】豚肉の中華唐揚げ
- 豚ロース肉薄切り ・・・・・・・・400g
- Ⓐ
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - しょうが汁・・・・・・・・・小さじ1
  - 豆板醤 ・・・・・・・・・・・お好みで
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

【下】きのこの中華サラダ
- しいたけ・しめじ・えのき
  ・・・・・・・・・・・・・・あわせて400g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- Ⓑ
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  - 塩・こしょう ・・・・・・・・・・少々

豚肉の中華唐揚げときのこの中華サラダ

作り方

下 きのこの中華サラダの下ごしらえ

❶ しめじは石づきを取って小房にわけ、えのきだけは根元を切ってほぐす。しいたけは石づきを取って薄切りにする。長ねぎは1cm幅のななめ切りにする。

❷ 指定の耐熱容器に❶とⒷを入れ、全体を軽く混ぜクッキングシートで落としぶたをする（ラップはしない）。

上 豚肉の中華唐揚げの下ごしらえ

❸ 豚肉を長さ約3cmに切り、ボールに入れ、Ⓐを入れてよくもみこみ下味をつける。約5分おいたら、16等分にし片栗粉を薄くまぶし、波形トレーに並べる。

■ 加熱

❹ 左記「操作手順」通りに加熱する。

ぶりの照焼きと切干大根の煮もの

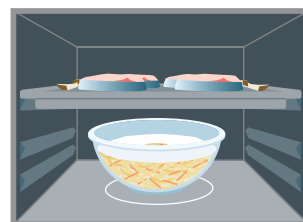
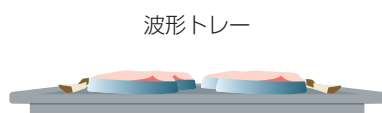
メニュー	付属品	加熱時間
2段セットメニュー ⑬焼き魚と煮もの	上段	約25分

操作手順

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 下 メニューの下ごしらえをし、指定の耐熱容器に入れ、庫内中央に置く。

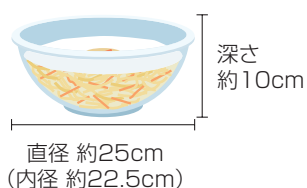
❸ 上 メニューの下ごしらえをし、波形トレーにのせ**上段**に入れる。

❹ **【2段セットメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して **【13 焼き魚と煮もの】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

上 メニュー：ぶりの照焼き

波形トレー

材料(4人分)
- ぶり ········4切れ(1切れ 約80g)
- エリンギ ···················2本
  (縦半分に切り、4等分に切る)
- たれ
  - Ⓐ しょうゆ ···············大さじ4
  - みりん ··················大さじ4
  - 砂糖 ···················大さじ4

※ぶりとエリンギは、たれⒶに30分ほどつけておく。このたれは残しておく。

下 メニュー：切干大根の煮もの

深めの耐熱性ガラスボール

- 穴をあけたクッキングシートで落としぶたをします。金属製のものは使用しないでください。

材料(4人分)
- 切干大根 ···················30g
- 油揚げ ·····················1枚
- にんじん(せん切り) ·········100g
- サラダ油 ···············大さじ1
- Ⓑ しょうゆ ·············大さじ2
  - 砂糖 ·················大さじ1
  - 酒 ···················大さじ1
  - だし汁 ···············300mL

作り方

下 切干大根の煮ものの下ごしらえ

❶ 切干大根を手でもみ洗いし、水気を絞る。耐熱容器に切干大根と水500mL(分量外)を入れ、ラップをせずに、**【レンジ出力600W】**で**約3分～3分30秒**加熱し、再度水気を取る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ4cmの5mm幅に切る。

❷ 指定の耐熱容器に❶の切干大根と油揚げ、にんじん、サラダ油を入れて、**【レンジ出力700W】**で**約2～3分**、途中2～3度混ぜながら加熱する。

❸ ❷に混ぜ合わせたⒷを加え、クッキングシートで落としぶたをする(ラップはしない)。

上 ぶりの照焼きの下ごしらえ

❹ 波形トレーにぶりを表側になる面を上にして並べ、エリンギを空いているところにのせる。

■ 加熱と仕上げ

❺ 上記「操作手順」通りに加熱する。

❻ 残りのたれを煮つめ、焼き上がった魚にぬる。

バリエーション

塩鮭とかぼちゃの含め煮

材料(4人分)

【上】塩鮭
- 塩鮭……4切れ(1切れ 約80g)
- ししとう……8本
  (2本ずつつまようじにさす)

【下】かぼちゃの含め煮
- かぼちゃ……300g
- Ⓐ
  - だし汁……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……小さじ1
  - 塩……小さじ1/2

作り方

下 かぼちゃの含め煮の下ごしらえ

❶ かぼちゃは種とへたを取ってひと口大に切る。

❷ 指定の耐熱容器に❶のかぼちゃとⒶを入れ、クッキングシートで落としぶたをする(ラップはしない)。

上 塩鮭の下ごしらえ

❸ 波形トレーに塩鮭を並べ、ししとうを空いているところに置く。

■ 加熱

❹ 左記「操作手順」通りに加熱する。

バリエーション

塩さばとひじきとさつまいもの煮もの

材料(4人分)

【上】塩さば
- 塩さば……4切れ(1切れ 約80g)
- しいたけ(石づきを取る)……4個
- ピーマン……2個
  (半分に切り、種を取る)
- マヨネーズ……適量

【下】ひじきとさつまいもの煮もの
- ひじき……20g
- さつまいも(1cm角に切る)…100g
- にんじん(せん切り)……50g
- 油揚げ……1/2枚
- サラダ油……大さじ1
- Ⓐ
  - だし汁……300mL
  - しょうゆ……大さじ4
  - 砂糖……大さじ4
  - みりん……大さじ1
  - 酒……大さじ1

作り方

下 ひじきとさつまいもの煮ものの下ごしらえ

❶ ひじきは水で洗って、ゴミなどを取り、多量の水に15分ほどつけて戻す。耐熱容器に水気をきったひじきと水400mL(分量外)を入れ、**【レンジ出力600W】**で**約3分～3分30秒**加熱し、水気を切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ4cmの5mm幅に切る。

❷ 指定の耐熱容器に❶のひじきと油揚げ、にんじん、サラダ油を入れて**【レンジ出力700W】**で**約2～3分**、途中2～3度混ぜながら、加熱する。

❸ ❷に混ぜ合わせたⒶとさつまいもを加え、クッキングシートで落としぶたをする(ラップはしない)。

上 塩さばの下ごしらえ

❹ さばの表面に切れ目を入れる。しいたけの裏側を上にし、ピーマンと一緒につまようじにさし、しいたけの裏側部分にマヨネーズをのせる。

❺ 波形トレーに❹のさばを皮を上にして並べ、空いているところにしいたけとピーマンのセットをのせる。

■ 加熱

❻ 左記「操作手順」通りに加熱する。

スパニッシュオムレツと野菜のコンソメ炒め

メニュー	付属品	加熱時間
2段セットメニュー ⑭卵料理と野菜炒め	上段	約26分

操作手順

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

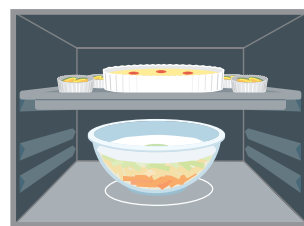
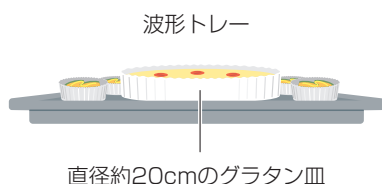
❷ 下メニューの下ごしらえをし、指定の耐熱容器に入れ、庫内中央に置く。

❸ 上メニューの下ごしらえをし、波形トレーにのせ**上段**に入れる。

❹ **【2段セットメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 卵料理と野菜炒め】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

上メニュー：スパニッシュオムレツ

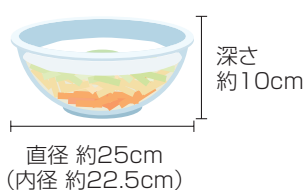
波形トレー

直径約20cmのグラタン皿

かぼちゃのマヨネーズ焼き
- かぼちゃ（5mm幅のくし切り）‥50g
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- マヨネーズ‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- アルミカップ‥‥‥‥‥‥‥‥4枚

材料（4人分）
- じゃがいも‥‥‥‥‥‥‥‥200g
- Ⓐ
  - たまねぎ（みじん切り）‥‥100g
  - ベーコン（1cm幅に切る）‥‥2枚
  - ピーマン（1cmの角切り）‥‥1個
  - バター‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥少々
- ミニトマト（半分に切る）‥‥‥4個
- Ⓑ
  - 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4個
  - 牛乳‥‥‥‥1/4カップ（50mL）
  - ピザ用チーズ‥‥‥‥‥‥40g
  - 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥少々

下メニュー：野菜のコンソメ炒め

深めの耐熱性ガラスボール

直径 約25cm
（内径 約22.5cm）

- 穴をあけたクッキングシートで落としぶたをします。金属製のものは使用しないでください。

材料（4人分）
- じゃがいも‥‥‥‥‥‥‥‥300g
- にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
- セロリ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
- Ⓒ
  - コンソメ（顆粒）‥‥‥‥小さじ2
  - 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2
  - オリーブ油‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥少々

作り方

下 野菜のコンソメ炒めの下ごしらえ

❶ じゃがいもは皮をむいて長さ4cmの5mm幅の短冊切りにし、水にさらす。にんじん、セロリも同様に切る。

❷ 指定の耐熱容器に、にんじん、セロリ、じゃがいもの順で入れ、Ⓒを入れ、クッキングシートで落としぶたをする（ラップはしない）。

上 スパニッシュオムレツとかぼちゃのマヨネーズ焼きの下ごしらえ

❸ じゃがいもは皮をむいて4つ切りにし、厚さ5mmのいちょう切りにして水にさらす。

❹ 指定の耐熱容器にバター（分量外）を薄くぬり、❸とⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約4分**加熱する。

❺ ❹の容器が熱いうちに混ぜ合わせたⒷを流し入れ、ミニトマトをのせ、波形トレーの中央にのせる。周囲にアルミカップを置き、かぼちゃを4等分して入れ、塩・こしょう、マヨネーズをかける。

■ 加熱

❻ 上記「操作手順」通りに加熱する。

バリエーション

きのこのキッシュと八宝菜風炒め

材料（4人分）

【上】きのこのキッシュ
- きのこ ・・・・・・・・・・・ 200g
（好みのものを組み合わせる）
- ピザ用チーズ ・・・・・・・・ 80g
- 卵（溶きほぐす）・・・・・ M寸3個
- Ⓐ { 生クリーム・・ 1/4カップ（50mL）、牛乳 ・・・ 1/4カップ（50mL） }
（レンジ出力600Wで約50秒〜1分加熱する。）
- 塩・こしょう ・・・・・・・・ 少々

【下】八宝菜風炒め
- 白菜 ・・・・・・・・・・・・ 300g
- にんじん ・・・・・・・・・・ 50g
- しいたけ ・・・・・・・・・・・ 2枚
- ピーマン ・・・・・・・・・・・ 2個
- 玉ねぎ ・・・・・・・・・・・ 100g
- Ⓑ { 中華スープ ・・・・・ 大さじ3（中華だしを溶いたもの）、酒 ・・・・・・・・ 大さじ1 1/2、しょうゆ ・・・・・ 大さじ1 1/2、ごま油 ・・・・・・・ 大さじ1、片栗粉 ・・・・・・・ 大さじ1、塩・こしょう ・・・・・・ 少々 }

作り方

下 八宝菜風炒めの下ごしらえ

❶ 白菜は縦半分に切り、葉の部分は4cm幅、芯の部分は2cm幅に切る。にんじんは短冊切りにし、しいたけは石づきを取って、薄切りにする。ピーマンは縦半分に切り、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

❷指定の耐熱容器に❶を入れ、Ⓑを入れて全体を混ぜ、クッキングシートで落としぶたをする（ラップはしない）。

上 きのこのキッシュの下ごしらえ

❸ 指定の耐熱容器にバター（分量外）を薄く塗り、適当な大きさに切ったきのことチーズを軽く混ぜて入れる。

❹ 卵にあたためたⒶを加え、塩・こしょうをしてよく混ぜて❸に流し入れ、波形トレーにのせる。

■ 加熱

❺ 左記「操作手順」通りに加熱する。

バリエーション

おからとほうれん草のキッシュときんぴらごぼう

材料（4人分）

【上】おからとほうれん草のキッシュ
- ほうれん草（ゆでたもの）・・・・100g
- ロースハム ・・・・・・・・・・・・・・・50g
- 玉ねぎ（みじん切り）・・1/2個（100g）
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- Ⓐ { おから ・・・・・・・・・・・・・100g、卵・・・・・・・・・・・・・・・M寸3個、牛乳 ・・・・1/4カップ（50mL）、生クリーム・・1/4カップ（50mL）、ピザ用チーズ・・・・・・・・・60g、塩・こしょう ・・・・・・・・・少々 }

かぼちゃのマヨネーズ焼き
- かぼちゃ（5mm厚さのくし切り）・50g
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・・少々
- マヨネーズ ・・・・・・・・・・・・・・・適量
- アルミカップ・・・・・・・・・・・・・・4枚

【下】きんぴらごぼう
- ごぼう ・・・・・・・・・・1本（約100g）
- にんじん ・・・・・・・・・1/4本（約50g）
- れんこん ・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- こんにゃく ・・・・・・・・・・・・・・・50g
- はちみつ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ ・・・・・・・・・・・大さじ1 1/2
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- いりごま・一味唐辛子 ・・・・・・適量

作り方

下 きんぴらごぼうの下ごしらえ

❶ ごぼう、にんじん、こんにゃくは長さ6cmのせん切りにし、れんこんは薄切りにして、酢水に浸けてアクを抜く。

❷ 指定の耐熱容器にきんぴらごぼうの材料を全て入れて混ぜ、クッキングシートで落としぶたをする（ラップはしない）。

上 おからとほうれん草のキッシュの下ごしらえ

❸ ほうれん草は長さ3cmに切る。ロースハムは5mm角に切る。

❹ 指定の耐熱容器にバター（分量外）を薄く塗り、❸と玉ねぎ、バターを入れ、**【レンジ出力700W】で2〜3分**加熱する。

❺ ❹の容器が熱いうちにⒶを流し入れ全体を混ぜ、波形トレーの中央にのせる。周囲にアルミカップを置き、かぼちゃを4等分して入れ、塩・こしょう、マヨネーズをかける。

■ 加熱

❻ 左記「操作手順」通りに加熱する。

材料(4人分)
- マカロニ……………………80g
- サラダ油 ……………………少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)…100g
  - えび…………6尾(約100g)
    (尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(約100g)
  - マッシュルーム(缶詰・スライス)
    ……………………約50g
  - 白ワイン …………大さじ2
  - バター ……………大さじ1
  - 塩・こしょう…………各少々
- ホワイトソース………3カップ分
- ピザ用チーズ………………80g

マカロニグラタン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約27分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉔グラタン	中段	

ポイント

- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、**【レンジ出力700W】**であたためてから焼きます。

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中混ぜながら加熱する。

❸ 下記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶のマカロニと❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ グラタン皿に薄くバター(分量外)をぬり、❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ オーブン皿に❺をのせて**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【24 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】(予熱なし)250℃　約25〜30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

<市販の冷凍グラタン>

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、**中段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**250℃**で**約25〜35分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

㊟プラスチック容器のものは焼くことができません。

●ホワイトソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(3カップ分)
- 薄力粉 ………………50g
- バター ………………50g
- 牛乳 ……3カップ(600mL)
- 塩・こしょう………各少々

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒〜2分**に合わせ、**【スタート】**を押し、バターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ出力700W】**で**約7〜8分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中で2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

■2カップ分を作るとき

- 薄力粉 ………………30g
- バター ………………30g
- 牛乳 ……2カップ(400mL)
- 塩・こしょう………各少々

3カップ分と同じ手順で、様子を見ながら加熱してください。

なすとトマトのグラタン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉔グラタン	中段	約27分

材料(4人分)
- なす(厚さ5mmに切る) ・・・・・・・4個
- サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・各少々
- トマト・・・・・・・・・・2個(約300g)
  (厚さ5mmの輪切り)
- ミートソース(缶詰)・・・・・・・150g
- ピザ用チーズ ・・・・・・・・・・・100g
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 溶かしバター・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめの耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ オーブン皿の中央に❷をのせて**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【24 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 250℃ 約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ラザニア

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉔グラタン	中段	約27分

材料(4人分)
- ラザニア ・・・・・・・・・・・・・・150g
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ソース
  ミートソース(缶詰)・・・・・・・300g
  ホワイトソース ・・・・・2カップ分
  (87ページ参照)
- ピザ用チーズ ・・・・・・・・・・・100g

作り方

❶ ラザニアは塩少々を加えたたっぷりの湯でやわらかくなるまでゆで、水気を切っておく。

❷ ホワイトソースは93ページと同じ要領で作る。

❸ 大きめの耐熱容器にサラダ油(分量外)をぬり、ラザニア、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねて入れ、表面にチーズをのせる。

❹ オーブン皿の中央に❸をのせて**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【24 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 250℃ 約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ドリア

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	焼き上げ 約27分
〈焼き上げ〉 オートメニュー ㉔グラタン	中段	

材料(4人分)
- 冷やご飯 ・・・・・・・・・・・・・・500g
- グリーンアスパラガス・・・・・・4本
- バター ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- Ⓐ
  - ベーコン(1cmの角切り)・・3枚
  - マッシュルーム ・・・・約50g (缶詰、スライス)
  - 玉ねぎ(みじん切り)・・100g
- Ⓑ
  - トマトケチャップ・・大さじ3
  - 塩、こしょう・・・・・・・各少々
- ホワイトソース・・・・・・2カップ分
  (87ページ参照)
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・80g

作り方

❶ グリーンアスパラガスは洗ってラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分～1分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。手早く冷水に放し、適当な大きさに切る。

❷ ホワイトソースは93ページと同じ要領で作る。

❸ フライパンにバターを熱しⒶを炒め、ごはんをほぐしながら入れてよく炒め、Ⓑを加えて混ぜる。

❹ グラタン皿に薄くバター(分量外)をぬり、❸を分け入れて❶をのせ、その上に❷をかけてチーズをのせる。

❺ オーブン皿に❹をのせて**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【24 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 250℃ 約25～30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

手作りぎょうざ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉛手作り餃子	上段	約10分

材料（16個分）
- 白菜の葉先（みじん切り）･･･120g
- 豚ひき肉･････････････････80g
- 塩 ･･････････････････････少々
- にら（みじん切り）････････････4本
- おろししょうが ････････小さじ1
- Ⓐ｛しょうゆ・酒････各大さじ$1/2$、ごま油････････････小さじ1｝
- 砂糖 ･･･････････････････小さじ1
- ぎょうざの皮･････････････16枚

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 白菜と塩少々を合わせ、よくもんでしばらくおき、絞って水気を切る。

❸ ボールに豚肉と塩少々を入れ、よくこねる。

❹ ❸ににらとしょうが、Ⓐを加え混ぜ合わせ、❷を加えてよくこねる。

❺ ❹を16等分にしてぎょうざの皮で包む。

❻ 波形トレーに薄く油をぬり、❺を水にくぐらせてから中央寄りに並べ、**上段**に入れる。操作ダイヤルを回して【**31 手作り餃子**】に合わせ、【**スタート**】を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

市販のぎょうざ（冷蔵）も焼くことができます

■市販品

材料（1回分）
- 市販品のぎょうざ（冷蔵）･･1パック（約10～16個/約200g）

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーに薄く油をぬり、ぎょうざを水にくぐらせてから中央寄りに並べ、**上段**に入れる。操作ダイヤルを回して【**31 手作り餃子**】に合わせ、【**スタート**】を押して焼く。

えびぎょうざ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉛手作り餃子	上段	約10分

材料（16個分）
- えびのむき身 ････････････100g
- 豚ミンチ･････････････････30g
- たけのこ（水煮・みじん切り）･･････50g
- 青ねぎ（小口切り）･･3～4本（約30g）
- 塩 ････････････････････小さじ$1/2$
- Ⓐ｛砂糖 ･･････････････大さじ1、ごま油･･････････小さじ1弱｝
- 片栗粉 ･･････････････小さじ$1\,1/2$
- 卵白 ･･･････････････････大さじ1
- ぎょうざの皮･････････････16枚

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ エビのむき身は背わたを除き、たっぷりの片栗粉（分量外）をまぶし水洗いする。横2等分にスライスしてから､荒みじんにして包丁でたたく。

❸ たけのこのみじん切りはさっと湯通ししてから水気を切る。青ねぎは小口切りにする。

❹ ボウルに❷、豚ミンチを入れ、塩を振り入れ練るようによく混ぜ、次に❸、Ⓐ、卵白、片栗粉を順に加えよく混ぜ合わせる。

❺ ❹を16等分にして、ぎょうざの皮で包む。

❻ ❺のぎょうざを水にくぐらせてから波形トレーの中央に寄せて並べ、**上段**に入れる。操作ダイヤルを回して【**31 手作り餃子**】に合わせ、【**スタート**】を押して加熱する。

石焼きビビンバ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉜石焼きビビンバ	下段	約17分

材料（4人分）
- 冷ご飯（常温・熱いご飯でも可）‥600g
- Ⓐ
  - ごま油 ‥‥‥‥‥‥大さじ$^{1}/_{2}$
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - しょうゆ ‥‥‥‥‥大さじ2
- 牛こま切れ肉 ‥‥‥‥‥‥200g
- Ⓑ
  - ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - しょうゆ ‥‥‥‥‥大さじ2
- ホウレンソウ ‥‥‥‥‥‥100g
- もやし ‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
- にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- Ⓒ
  - ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 白すりごま ‥‥‥‥‥大さじ1
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
  - 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

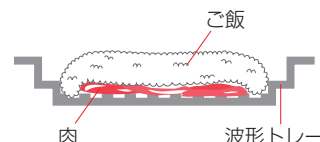
作り方

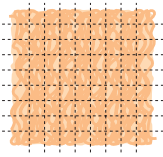
❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 牛こま切れ肉を食べやすい大きさに切り、Ⓑに20分ほど漬け込む。

❸ ホウレンソウは、ラップに包み、お皿にのせて、**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒**加熱する。加熱後、水にさらしてアクをとり、5cm幅に切る。にんじんはせん切りにし、もやしは根をとって、耐熱容器に入れ軽くラップをして、**【レンジ出力700W】**で**約3分**加熱する。加熱後、同じ容器にホウレンソウを入れ、Ⓒを入れて混ぜ合わせる。

❹ 容器にご飯を入れ、Ⓐを入れて、全体にタレが混ざってぱらっとなるように混ぜる。

❺ 波形トレーの中央に、❷の牛肉を置き、❹のご飯を肉の上と波形トレー全体にいきわたるように置く。

❻ ❺を**下段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【32 石焼きビビンバ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❼ 加熱終了後、全体を混ぜ合わせ、お椀に盛り、❸の野菜をトッピングする。

そばめし

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉜石焼きビビンバ	下段	約20分

材料（4人分）
- 中華そば（蒸し）‥‥‥‥‥2玉
- 冷ご飯（常温・熱いご飯でも可）‥300g
- Ⓐ
  - サラダ油 ‥‥‥‥‥大さじ1
  - ウスターソース ‥‥大さじ2
  - しょうゆ ‥‥‥‥‥大さじ1
- 豚ばら肉 ‥‥‥‥‥‥‥150g
- キャベツ ‥‥‥‥‥‥‥100g
- 玉ねぎ ‥‥‥‥‥‥‥‥100g
- にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥各少々
- 青のり・紅しょうが ‥‥各適量

作り方

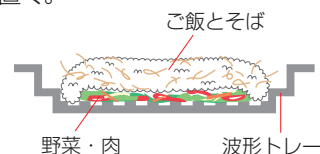
❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 中華そばを1cm幅に切る。

❸ 容器に切ったそばとご飯を入れ、Ⓐを入れて、全体にタレが混ざってぱらっとなるように混ぜる。

❹ キャベツは芯をとり、1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。

❺ 容器に❹を入れ、塩・こしょうをし、豚肉がほぐれて全体が混ざるように混ぜる。

❻ 波形トレーの中央に、❺の食材を置き、❸のご飯とそばを野菜・肉の上と波形トレー全体にいきわたるように置く。

❼ ❻を**下段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【32 石焼きビビンバ】**に合わせ、**【仕上り調節】強**にして**【スタート】**を押して加熱する。

❽ 加熱終了後、全体を混ぜ合わせ、お好みで青のり、紅しょうがを添える。

両面グリル

══ ヘルシー仕上げも選べます ══

スチームを使って油分を落としながら焼き上げます。

☞詳しい使い方は35ページをご覧ください。

メモ

- 食品は波形トレーの中央に少し間隔をあけて置きます。
- 魚は部位や脂ののりぐあい、鮮度によって焦げめのつき方が異なります。
- 食品は盛り付けたとき表側になる面を上にして焼きます。
- たれにつけ込んだ食品はたれの汁気をよく切ってから焼きます。
- 続けて焼くときは波形トレーを洗ってご使用ください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

鶏の照り焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉘鶏の照り焼き	上段	約19分

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ·····2枚(1枚 約250g)

たれ

- しょうゆ ·············大さじ4
- みりん ·············大さじ1
- 砂糖 ···············大さじ1
- サラダ油 ···········大さじ1

- 手動のとき
 【両面グリル】約18〜20分

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮に穴をあけて、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 波形トレーの左右に❶の皮を上にしてのせ、**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【28 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

タンドリーチキン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉘鶏の照り焼き	上段	約19分

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ·····2枚(1枚 約250g)

たれ

- プレーンヨーグルト ····100g
- トマトケチャップ ····大さじ2
- カレー粉 ···········大さじ2
- しょうが(すりおろす) ····1かけ
- にんにく(すりおろす) ····1かけ
- 塩 ··················小さじ1

- 手動のとき
 【両面グリル】約18〜20分

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、皮にフォークなどで数カ所穴をあける。たれをビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉を入れる。もみ込むようにして味をなじませ、4〜5時間ほどつけ込む。

❷ 波形トレーの左右にたれをふきとった❶をのせて、**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【28 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

フライドチキン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉘鶏の照り焼き	上段	約19分

材料(8本分)

- 鶏手羽元 ·····8本(1本 約60g)
- 酒 ···················大さじ1
- 市販のから揚げ粉 ·········適量

- 手動のとき
 【両面グリル】約18〜20分

作り方

❶ 手羽元は酒に10分ほどつけてから、から揚げ粉をまぶす。

❷ 波形トレーに❶を並べ、**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【28 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ヘルシー仕上げも選べます
スチームを使って標準コースより塩分を減らして焼き上げます。
☞詳しい使い方は35ページをご覧ください。

ポイント
- 大きさを合わせれば、他の魚の切り身も焼くことができます。
- 焼け具合は魚の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。お好みで仕上り調節を使い分けてください。
- 加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

塩鮭

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉙焼き魚（切身）	上段	約18分

材料（4切れ分）
- 塩鮭‥‥‥4切れ（1切れ 約80g）

- 手動のとき
  【両面グリル】約17～19分

作り方
❶ 波形トレーに鮭の皮を上にしてのせる。
❷ ❶を**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【29 焼き魚（切身）】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

さばの塩焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉙焼き魚（切身）	上段	約18分

材料（4切れ分）
- 塩さば‥‥4切れ（1切れ 約80g）

- 手動のとき
  【両面グリル】約17～19分

メモ
- 生さばを焼くときは、**【仕上り調節】強**で焼きます。

作り方
❶ さばは表面に切れ目を入れ皮を上にして波形トレーにのせる。
❷ ❶を**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【29 焼き魚（切身）】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

さんまの塩焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉚焼き魚（一尾）	上段	約22分

材料（4切れ分）
- 塩さんま‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2尾

- 手動のとき
  【両面グリル】約21～23分

メモ
- 生さんまを焼くときは、**【仕上り調節】強**で焼きます。

作り方
❶ さんまは半分に切り、表側になる面を上にして波形トレーにのせる。
❷ ❶を**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【30 焼き魚（一尾）】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約20分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉗ハンバーグ	上段	

材料(4人分)

- 玉ねぎ(みじん切り)…小1個(約150g)
- バター……………大さじ1/2
- Ⓐ
  - 合びき肉…………300g
  - パン粉…2/3カップ(約30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
  - 卵……………1個
  - トマトケチャップ…大さじ1
  - 塩・こしょう……各少々
  - ナツメグ…………少々

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**【レンジ700W】**で**約3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、さます。

❷ ❶とⒶをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて4等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ 波形トレーに❷をのせて**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【27 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

えのき入りつくね

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉗ハンバーグ	上段	約20分

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………300g
- えのきだけ…………200g
- Ⓐ
  - おろししょうが…小さじ1/2
  - 八丁味噌………大さじ1 1/2
  - みりん…………大さじ1
  - マヨネーズ………大さじ1
  - しょうゆ………小さじ1/2
- 油……………………適量

作り方

❶ えのきだけは石づきを落とし、1〜2cmに切りさっと洗い、しぼる。

❷ ボールに鶏ひき肉と❶、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ 波形トレーに❷をのせて**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【27 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

韓国風ひと口ハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉗ハンバーグ	上段	約19分

材料(4人分)

- 牛ひき肉……………300g
- パン粉……2/3カップ(約30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
- にら(小口切り)…………30g
- 卵……………………1個
- 酒…………………大さじ1
- コチュジャン………大さじ1
- いり白ごま…………大さじ1
- ごま油………………大さじ1
- 塩・こしょう………各少々

メモ

- にらを万能ねぎに変えてもよいでしょう。

作り方

❶ すべての材料をボールに入れ、よく混ぜ合わす。

❷ ❶を8等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ 波形トレーに❷をのせて**上段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【27 ハンバーグ】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

手動両面グリル

【両面グリル】（グリルキー2度押し）で加熱時間を合わせて焼くメニューです。
波形トレーに食品をのせて、上段に入れます。
• 庫内が熱いときや、続けて焼くときは、加熱時間を1～2分短めにして様子を見ながら焼いてください。
☞詳しい操作のしかたは50ページを参照してください。

豚肉のピカタ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル2度押し（両面グリル）	上段	約17分

材料（4人分）
• 豚ロース肉薄切り ········300g
• 塩·こしょう ···············適量
• 小麦粉 ·····················適量
• 卵（ときほぐす）··············2個
• 小麦粉·················大さじ2
• 粉チーズ···············大さじ2

作り方

❶ 豚ロース肉薄切りを3枚ずつに重ねながら塩・こしょうし、食べやすい大きさに切る。

❷ 豚肉に、薄く小麦粉をつける。

❸ ボールに卵を入れてよく混ぜ、小麦粉、粉チーズの順に加えながらよく混ぜ、衣を作る。

❹ ❸に豚肉をくぐらせ、波形トレーに並べる。

❺ 波形トレーを**上段**に入れ、**【グリル】**を2度押しし（両面グリル）、**約17～19分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

焼きとり

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル2度押し（両面グリル）	上段	約18分

材料（8本分）
• 鶏もも肉（ひと口大に切る）··350g
• 白ねぎ（長さ3～4cmに切る）··2本分
• たれ
  しょうゆ ···¼カップ（50mL）
  みりん ·····¼カップ（50mL）
  サラダ油 ············大さじ1
  しょうが汁 ··············少々

作り方

❶ 鶏肉とねぎを8等分にして、交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 波形トレーに❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷を**上段**に入れ、**【グリル】**を2度押しし（両面グリル）、**約18～20分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

いかの姿焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル2度押し（両面グリル）	上段	約16分

材料（2はい分）
• いか ·····2はい（1ぱい約300g）
• たれ
  しょうゆ ············大さじ4
  みりん ··············大さじ4

作り方

❶ いかは内臓を取りのぞき、胴の両面に切れ目を入れる。

❷ 胴と足をたれに30分～1時間つけておく。途中ときどき上下を返す。

❸ 波形トレーに❷のえんぺらを上にして並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**【グリル】**を2度押しし（両面グリル）、**約16～18分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い、余分な油をカットして油で揚げるより低カロリー！

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉟ ヘルシーフライ	下段	約23分

ポイント

- 必ず、下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- パン粉やコーンフレークの代わりに、お茶漬けあられ、くだいた天かすや細かく刻んだアーモンドなどを使ってもおいしくできます。
- オーブン皿のこびりつきが気になるときは、アルミホイルやクッキングシートを敷くとよいでしょう。
- 加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

フライ用パン粉の作り方

バリエーション………

粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味変わったパン粉になります。

材料(1回分)

- パン粉……………………50g
- サラダ油……………大さじ1

⚠ 注　意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがあります。ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

❷ **【レンジ出力700W】**で**約2分30秒～3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押してきつね色になるまで加熱する。途中3～4回かき混ぜる。

豚肉のポテトフライ

約153kcal（1個分）

バリエーション………

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

材料(12個分)

- 豚ロース薄切り肉 ………300g
- 塩・こしょう …………各少々
- じゃがいも(拍子木切り) ………1個(約150g)
- 衣
  - 小麦粉 ………………適量
  - 溶き卵 ………………1個
  - フライ用パン粉………1回分

• 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 250℃ 約20～25分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ じゃがいもは平皿にのせてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約1分～1分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、❸を2～3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❺ オーブン皿に❹を並べて**下段**に入れる。操作ダイヤルを回して**【35 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

えびのヘルシーフライ

約85kcal（1尾分）

材料(16尾分)

- えび ……………………16尾
- 塩・こしょう …………各少々
- 衣
  - 小麦粉 ………………適量
  - 溶き卵 ………………1個
  - フライ用パン粉 ………1回分

• 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 250℃ 約20～25分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❸ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。

❹ ❸のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❺ オーブン皿に❹を並べて**下段**に入れる。操作ダイヤルを回して**【35 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

野菜メニュー

野菜は1日あたり350g以上摂取することが目標とされています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大事な栄養成分が含まれています。その中で注目されているのが、抗酸化作用のあるファイトケミカル。ファイトケミカルは植物の色素や香り、苦味などに含まれている成分で、生活習慣病の予防に役立ちます。赤、緑、オレンジ、白、褐色、黄、紫と彩りよく野菜をとることにより、いろいろなファイトケミカルを摂取できます。

野菜小鉢

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒-1 野菜メニュー（小鉢・スープ）	なし	約7〜9分 ↓混ぜて 約3〜4分

※加熱後、もう少し加熱したいときは ☞ 16ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

目に良いビタミン類がいっぱい！

カポナータ
（イタリアの夏野菜料理）

材料(4人分)
- なす ･･････････････1本（約70g）
- アスパラガス･･････････････2本
- セロリ ･･････････1本（約100g）
- 玉ねぎ ･･････････1/4個（約50g）
- パプリカ（赤・黄） ････････各1/2個
- ピーマン･･････････････････1個
- トマトの水煮（缶詰） ･･･1/2缶（約200g）
- にんにく（薄切り） ･････････2かけ
- 固形スープ･････････････････1個
- 塩・こしょう ･･･････････各少々
- ゆでたこ（ひと口大に切る） ･･･100g

作り方
1. 野菜は1.5cm角に切り、トマトの水煮は粗くつぶす。
2. 深めの耐熱容器にゆでたこ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
3. 操作ダイヤルを回して【22-1 野菜メニュー(小鉢・スープ)】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。
4. 途中ブザーが鳴れば、たこを加えて混ぜ、ラップをし、再度【スタート】を押して加熱する。

メモ
- 加熱後、お好みでバルサミコ酢を少々加えてもよいでしょう。

カロテンいっぱいのカラフル野菜

緑黄色野菜のホットサラダ

材料(4人分)
- かぼちゃ ････････････････150g
- にんじん ･･･････1/2本（約100g）
- ブロッコリー ････1株（約200g）
- パプリカ（赤・黄） ････････各1/2個
- 玉ねぎ ････････1/2個（約100g）
- にんにく（薄切り） ･････････1かけ
- 塩・こしょう ････････････各少々
- オリーブ油 ･････････大さじ1〜2

メモ
- お好みのドレッシングを添えてもよいでしょう。

作り方
1. かぼちゃは厚さ5mmのくし形切り、にんじんは厚さ3mmの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1cm幅の細切りにする。玉ねぎは繊維に直角に厚さ1cmに切ってばらす。
2. 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
3. 操作ダイヤルを回して【22-1 野菜メニュー(小鉢・スープ)】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。
4. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度【スタート】を押して加熱する。

きのこのβ－グルカンは免疫力アップする作用あり

いろいろきのこマリネ

材料(4人分)
- しめじ・えのきだけ／生しいたけ／マッシュルーム　合わせて正味300g
- パプリカ（赤・黄） ････････各1/4個
- Ⓐ
  - 酢・オリーブ油 ･･各大さじ1〜2
  - みりん ････････････大さじ1
  - 塩 ･･････････････小さじ1/4
  - ローリエ ･･････････････1枚

作り方
1. しめじは石づきを取って小房に分け、えのきだけは根元を切ってほぐす。しいたけは石づきを取って4つに切り、マッシュルームは半分に切る。パプリカは縦に細切りにする。
2. 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
3. 操作ダイヤルを回して【22-1 野菜メニュー(小鉢・スープ)】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。
4. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度【スタート】を押して加熱する。
5. 加熱後、ひと混ぜし、粗熱をとって冷やす。

野菜スープ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒-1 野菜メニュー（小鉢・スープ）	なし	約8〜9分 ↓混ぜて 約3〜4分

※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞16ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

トマトの赤い色素リコピンは活性酸素除去に効果

ミネストローネ

材料(4人分)
- にんじん（いちょう切り）…1/4本（約50g）
- セロリ（1cmの角切り）…1/2本（約50g）
- じゃがいも（1cmの角切り）………1個（約150g）
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
- トマトの水煮（缶詰・粗くつぶす）…200g
- マカロニ（ゆでない）………30g
- にんにく（薄切り）………1かけ
- 水…………2カップ（400mL）
- 固形スープ……………2個
- オリーブ油…………大さじ1
- 赤ワイン…………大さじ1
- 塩・こしょう…………各少々
- パセリ（みじん切り）………適量

作り方

1. 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
2. 操作ダイヤルを回して**【22-1 野菜メニュー(小鉢・スープ)】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
3. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
4. 加熱後、パセリをちらす。

カレー粉の黄色ターメリックは老化防止に！

野菜いっぱいカレースープ

材料(4人分)
- キャベツ……………100g
- 大豆の水煮……………100g
- 玉ねぎ…………1/4個（約50g）
- トマト…………1個（約150g）
- ベーコン……………2枚
- 水…………2カップ（400mL）
- 固形スープ……………1個
- カレー粉……………小さじ1
- 塩・こしょう…………各少々
- パセリのみじん切り………適量

作り方

1. キャベツと玉ねぎ、トマトは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
3. 操作ダイヤルを回して**【22-1 野菜メニュー(小鉢・スープ)】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
4. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
5. 加熱後、パセリをちらす。

カロテンたっぷりで抵抗力アップ！

かぼちゃとにんじんの味噌スープ

材料(4人分)
- かぼちゃ（1〜1.5cmの角切り）…200g
- にんじん（短冊切り）…1/4本（約50g）
- 玉ねぎ（薄切り）…1/4個（約50g）
- Ⓐ 水………3カップ（600mL）、だしの素…………適量
- Ⓑ みそ…………大さじ3、ごま油…………小さじ1（よく混ぜ合わす）
- すりごま……………適量

作り方

1. 深めの耐熱容器に全部の野菜とⒶを入れて混ぜ、ラップをする。
2. 操作ダイヤルを回して**【22-1 野菜メニュー(小鉢・スープ)】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
3. 途中ブザーが鳴れば、Ⓑを加えて混ぜ、みそを溶かす。ラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
4. 加熱後、すりごまをちらす。

野菜おこわ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒-2 野菜メニュー（おこわ）	なし	約12分30秒 ↓混ぜて 約8分30秒

※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞16ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

梅干のクエン酸は食欲増進、疲労回復に効果！！

梅しらすおこわ

材料(4人分)
- もち米 ……………2合（約300g）
- 梅干（しそ漬け）…………中5個
- しめじ ……… 1/2パック（約50g）
- Ⓐ
  - だし汁 ｛水…………250mL／だしの素 ……適量｝
  - 酒………………………大さじ1
  - 塩……………………小さじ1/4
- 冷凍きざみオクラ…………40g
- しらす ……………………適量

メモ
- 梅干の種類によっておこわの色の違いがあります。

作り方
❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。
❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
❸ 梅干は小さく刻む。しめじは石づきをとってほぐす。
❹ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、❸を加えて軽く混ぜる。
❺ 操作ダイヤルを回して**【22-2 野菜メニュー（おこわ）】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❻ 途中ブザーが鳴れば、オクラを加えて軽く混ぜ合わせ、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❼ 炊き上がれば、しらすを加えて軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

豊富な食物繊維が大腸がんの予防に有効！

山菜のもちもちおこわ

材料(4人分)
- もち米 ……………2合（約300g）
- 油あげ（半分に切り5mm幅に切る）‥1/2枚
- 焼豚（1cmの角切り）………50g
- 山菜の水煮（水気をきる）…100g
- ささがきごぼう（冷凍）……50g
- にんじん（みじん切り）…1/4本（約50g）
- Ⓐ
  - 水………………………200mL
  - 豆乳 ……………………50mL
  - しょうゆ………大さじ1強
  - 酒………………………大さじ1
  - 鶏がらスープの素…小さじ1/2

作り方
❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。
❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
❸ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、その他の材料を加えて軽く混ぜる。
❹ 操作ダイヤルを回して**【22-2 野菜メニュー（おこわ）】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❻ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

さつまいもはビタミンC・Eの多い手軽な美容・健康食

さつまいもと枝豆のおこわ

材料(4人分)
- もち米 ……………2合（約300g）
- Ⓐ
  - 水………1カップ（200mL）
  - 酒………………………大さじ1
  - 塩……………………小さじ1/2
- さつまいも（1cm角に切る）…200g
- 枝豆（さや付・身を取り出す）…100g

作り方
❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。
❷ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**
❸ 耐熱容器に❶とⒶを入れ、さつまいもを加えて軽く混ぜる。
❹ 操作ダイヤルを回して**【22-2 野菜メニュー（おこわ）】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 途中ブザーが鳴れば、枝豆を加えて混ぜ合わせ、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❻ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。
赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、
ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

●ゆで時間が3～12分のパスタ類
●太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ
●早ゆでタイプのパスタ
（サラダ用極細タイプ
食品メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）
※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、
歯ごたえのある固さ(アルデンテ)に仕上げています。

スパゲッティ

マカロニ・ペンネなど

●パスタを主食とする場合

分量（1～2人分）
50～200gまで加熱できます。

パスタ	50～130g	130～200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ1/2	小さじ2/3

●サラダやスープなどに使う場合 マカロニなど

分量（1～2人分）
50～100gのマカロニが
加熱できます。

パスタ	50～100g
水	500mL
塩	小さじ1/2

使用する容器

耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器（耐熱温度120℃以上）を使います。

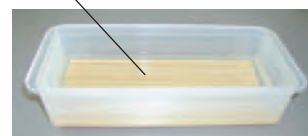
●約11×27×深さ6cm位の大きさが適当です。
この位の容器がないときは、水量が容器に対して1/2以下になるものを使用してください。
※底が平らでないもの（ボールなど）は使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

メモ

- 固さはお好みにより【仕上り調節】で加減できます。調理方法に合わせて、ゆで方は使い分けてください。
- スパゲッティが容器に入らないときは、折って入れてください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザニア）の加熱はさけてください。
- パスタの種類や食品メーカーの違いにより、仕上りが異なることがあります。
- 食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

加熱のしかた

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉓ パスタ	なし	約12分

❶ 深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて**ふたやラップをせずに**、庫内の中央に置く。
※水面からスパゲッティが出ないように完全に浸す。

❷ 操作ダイヤルを回して**【23 パスタ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※パッケージの**ゆで時間**を見て仕上り調節を合わせます。

パッケージゆで時間	仕上り調節				
	弱	やや弱	標準	やや強	強
10～12分					●
8～9分				●	
6～7分			●		
5～6分		●			
3～4分	●				

※上表は目安です。

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。
※少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

スパゲッティ

1.8mm
　クリーム系やミートソースなど重いソースがおすすめ。
　どのソースにも合いやすい使いやすいパスタです。
1.5～1.7mm
　あっさり系のソースがおすすめ。
1.5mm以下
　スープやサラダに合う極細タイプ。

マカロニ・ペンネ

マカロニ
　サラダ・グラタンに。
ペンネ
　トマトソースであえるのがおすすめ。

茶わん蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉝茶わん蒸し	中段	約20分

材料（4人分）

- 鶏ささみ……………………40g
- 酒・しょうゆ・砂糖………各少々
- 卵……………………M寸2個
- Ⓐ
  - だし汁 …1$\frac{3}{4}$カップ(350mL)
  - 塩・薄口しょうゆ・みりん ……………各小さじ$\frac{2}{3}$弱
- えび ……………………4尾
（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ……………2枚
（もどして半分に切る）
- かまぼこ…………………4枚
- ぎんなん…………………8粒
- みつ葉 ……………………少々

⚠ 注　意

ヒーターの熱で波形トレーと容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ささみはすじを取って、ひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❸ 卵とⒶを混ぜ合わせてこす。

❹ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❷を分け入れ、❸を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❺ 波形トレーにぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を中央に寄せて置く。**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【33 茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❻ できあがれば、みつ葉をのせて5分ほど蒸らす。

ポイント

- 容器は、高さが約7cm以下のものをお使いください。
- 茶わん蒸しは1～4個までできます。1・2個は**【仕上り調節】**を**弱**、3・4個は**標準**に合わせます。
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温（約20～25℃）の状態から加熱します。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。
- 仕上りがゆるめのときは、庫内に入れてしばらく蒸らしてください。または延長機能で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞16ページ

中華風茶わん蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈蒸し上げ〉オートメニュー ㉝茶わん蒸し	中段	蒸し上げ 約20分
〈仕上げ〉レンジ出力	なし	

材料（4人分）

- Ⓐ
  - 鶏ささみ（1cm角切り）……60g
  - 焼き豚（みじん切り）………20g
  - 干ししいたけ ……………1枚（みじん切り）
  - 干しえび（みじん切り）……10g
  - ゆでたけのこ（みじん切り）…20g
- 卵（溶きほぐす）………M寸2個
- Ⓑ
  - チキンスープ‥1$\frac{1}{2}$カップ(300mL)
  - 塩・こしょう…………各少々

あん

- Ⓒ
  - スープ ….$\frac{1}{2}$カップ(100mL)
  - 薄口しょうゆ………小さじ1
  - ごま油 ………… 小さじ$\frac{1}{2}$
  - 塩 ……………………少々
- 片栗粉（同量の水で溶く）…小さじ1
- にら（みじん切り）…………1本

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ Ⓐをそれぞれ4等分して、耐熱容器に分け入れる。

❸ 卵とⒷを混ぜ合わせてこす。

❹ ❸を❷に分け入れ、アルミホイルでふたをする。

❺ 波形トレーにぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を中央に寄せて置く。**中段**に入れ、操作ダイヤルを回して**【33 茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※加熱後、もう少し加熱したいときは、16ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

❻ 耐熱容器にⒸを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1～2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、片栗粉を加えてよく混ぜる。**【レンジ出力700W】**で**約10～20秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、混ぜる。

❼ ❺に、にらをのせ、❻をかける。

はまちの蒸しもの

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム ＋ レンジ出力	なし	約7分

材料(4人分)
- はまち(上身) ・・・・・・・・・・・300g
- もやし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- にら(長さ5cmに切る) ・・・・・・1/2束
- ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

たれ(混ぜ合わせる)
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 豆板醤・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ はまちは厚さ約1cmに切る。

❸ 直径約26cmの耐熱性の平皿にごま油を薄くぬり、❷を放射状にならべて中央にもやしとにらをのせる。

❹ **【Wジェットスチーム】**を押してから**【レンジ出力】**を押し、**約7〜9分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 蒸し上がれば、たれをかける。

えび団子のれんげ蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム ＋ レンジ出力	なし	約6分

材料(陶器製のれんげ8個分)
- えび・・・・・・・・・・・・・・・正味120g
  (尾、背わた、殻を取る)
- はんぺん ・・・・・・・・・1/2枚(約50g)
- ゆでたけのこ(みじん切り) ・・・40g
- Ⓐ
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
  - 塩・こしょう ・・・・・・・・各少々
  - しょうが(おろす) ・・・・・・・適量
  - 片栗粉 ・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

メモ
- お好みでぽん酢をかけてもよいでしょう。

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ えびとはんぺんは、粗みじん切りにして包丁でたたく。

❸ ボールに❷とゆでたけのこ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にする。

❹ れんげの内側にサラダ油をぬり、❸をのせて形を整えて、平皿にのせる。

❺ **【Wジェットスチーム】**を押してから**【レンジ出力】**を押し、**約6〜8分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

ホタテのワイン蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム ＋ レンジ出力	なし	約7分

材料(4人分)
- ホタテ貝柱・・・・・・・・・・・・・・・・8個
- Ⓐ
  - 玉ねぎ(薄切り) ・・1/4個(約50g)
  - にんじん(薄切り)・・・・・・・40g
  - しめじ(ほぐす)・・・・・・・・・50g
- Ⓑ
  - 水・白ワイン・・・・・各大さじ1
  - 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 粗びきこしょう ・・・・・・・・・・・少々

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 耐熱容器にをⒶ入れ、ラップをして**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱する。

❸ 耐熱皿に❷を敷き、貝柱をのせる。Ⓑをふりかけて粗びきこしょうをふる。

❹ **【Wジェットスチーム】**を押してから**【レンジ出力】**を押し、**約7〜9分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

蒸し鶏とキャベツのサッパリ和え

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム＋レンジ出力	なし	約10分

材料(4人分)
- 鶏ささみ……200g
- Ⓐ
  - 酒……大さじ2
  - しょうが汁……小さじ1
  - 塩……少々
- キャベツ……130g
  (ひと口大に切る)
- Ⓑ
  - もみじおろし……適量
  - きざみねぎ……適量
  - ぽん酢……大さじ3

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ ささみはすじを取って適当な大きさにさき、Ⓐに30分ほどつけておく。

❸ 深めの耐熱容器に❷とキャベツを入れ、**【Wジェットスチーム】**を押してから**【レンジ出力】**を押し、**約10分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

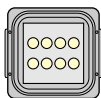
❹ 蒸し上がれば、Ⓑと和える。

蒸したまご

材料(8個分)
- 卵（冷蔵）……M寸8個

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約20分

置き方

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 波形トレーに湿らせたペーパータオル2枚を敷き、その上に卵をのせて、**中段**に入れ、**【Wジェットスチーム】**を押して**【仕上り調節】弱**で**約20〜25分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

豚肉のスチーム春巻き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	中段	約20分

材料(8本分)
- ライスペーパー……4枚
- 春雨……20g
- Ⓐ
  - 豚ひき肉……150g
  - 塩・こしょう……各少々
  - しょうゆ……小さじ½
  - ナンプラー……小さじ1
  - 一味唐辛子……適量
  - ごま油……少量
- 青じそ……8枚
- にんじん(せん切り)……40g

たれ
- ナンプラー……大さじ2
- 水……大さじ2
- ゆず……適量

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ 春雨はもどさずにこまかく切り、Ⓐと混ぜ合わせる。

❸ ライスペーパーは半分に切り、水にくぐらせてしっとりとやわらかくしたあと、円を上側にしてペーパータオルなどの上に置く。手前中央に青じそを置き、にんじんと❷をのせて巻く。

❹ 波形トレーに❸を並べ、**中段**に入れて**【Wジェットスチーム】**を押し、**【仕上り調節】弱**で**約20〜23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ たれを作る。ナンプラーと水を混ぜ合わせ、ゆずを絞り入れる。

こんぶだし

キー/メニュー	付属品	加熱時間
温度調理	なし	約15分

材料(標準分量)
- 水 ·········5カップ(1000mL)
- だし昆布(7cm幅に切る)·····20g

作り方

❶ 昆布は表面に付着している汚れなどを、固く絞ったふきんなどで軽くふき取る。

❷ 耐熱容器に分量の水と昆布を入れてふたをせずに、**【温度調理】75℃**で**約8分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

ポイント
- 昆布は水の中に完全に浸してください。大きめのものは半分に切ってお使いください。
- 分量を変えても同様にできます。水の量に対して約2%の昆布をお使いください。
- だしを取った後の昆布は捨ててしまわないで、煮ものや佃煮に利用します。
- こんぶだしは、煮ものやすし飯をはじめ、幅広く活用できます。かつおだしと併用してもよいでしょう。

豆のもどし

キー/メニュー	付属品
温度調理	なし

保存のきく乾物類、おいしさの決め手はもどしかた。温度調理でもどし、あとはレンジでふっくらとおいしく煮込みます。

もどしかた(金時豆や大豆、黒豆など)

豆は洗って耐熱容器に入れ、たっぷりの水を加えます。ラップで落としぶたをし、**【温度調理】**で温度と時間を合わせて加熱します。

金時豆

キー/メニュー	付属品	加熱時間
<豆のもどし> 温度調理	なし	煮込み 500W 約12分 ↓ 100W 約40分 ↓ 700W 約5分
<煮込み> レンジ出力		

材料(4人分)
- 金時豆 ······2カップ(約300g)
- 水···········4カップ(800mL)
- Ⓐ { 砂糖 ················200g / 塩 ·················小さじ1 }

作り方

❶ **豆のもどし**
深めの耐熱容器(容量2L以上)に洗った金時豆と水を入れ、ラップで落としぶたをし、**【温度調理】45℃**で**約180分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ❶のラップをはずし、落としぶたをして、さらにふたをする。**【レンジ出力500W】**で**約12分**、**【レンジ出力100W】**で**約40〜50分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 豆がやわらかくなったら❷の煮汁を捨て、Ⓐを加えて混ぜ、ふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約5分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。加熱後、ふたをしたままさまし、味を含ませる。

昆布豆

キー/メニュー	付属品	加熱時間
<豆のもどし> 温度調理	なし	煮込み 500W 約14分 ↓ 100W 約90分 ↓ 100W 約30分
<煮込み> レンジ出力		

材料(4人分)
- 大豆 ······1 1/2カップ(約200g)
- 水 ·········5カップ(1000mL)
- Ⓐ { 砂糖 ················150g / しょうゆ··········大さじ3 / 塩 ····················少々 }
- だし昆布(1cm角に切る)·····30g

作り方

❶ **豆のもどし**
深めの耐熱容器(容量2L以上)に洗った大豆と水を入れ、ラップで落としぶたをし、**【温度調理】45℃**で**約180分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ❶のラップをはずし、Ⓐを加えて混ぜ、落としぶたをして、さらにふたをする。**【レンジ出力500W】**で**約14分**、**【レンジ出力100W】**で**約90分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ ❷に昆布を加え、落としぶたをして、さらにふたをする。**【レンジ出力100W】**で**約30分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。加熱後、ふたをしたままさまし、味を含ませる。

ヨーグルト

キー/メニュー	付属品	加熱時間
温度調理	なし	約120分

材料（4人分）
- 牛乳・・・・・・・$2^1/_2$カップ(500mL)
  ※未開封のもの
- 市販のヨーグルト・・・・・・・・100g
  （無糖タイプ）

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱した後、人肌程度（約40℃）までさます。

❷ 別の耐熱容器にヨーグルトを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。❶の牛乳を少しずつ加えながら均一になるよう混ぜ合わせる。
※雑菌が入り込まないようにするため、牛乳は開封したてのものをお使いください。

❸ ❷の表面に落としぶたのようにラップをする。

❹ **【温度調理】40℃**で**約120分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
※加熱中はかき混ぜたりしないでください。

❺ 加熱後、冷蔵庫で冷やす。

ポイント
- 使用する耐熱容器（ボールなど）は、熱湯で殺菌して乾かしたものをお使いください。
- 牛乳やスターター（発酵の種）として使うヨーグルトは、新しいものをお使いください。
- 市販のヨーグルトよりも、ゆるく仕上ります。
- ヨーグルトの表面に水分（乳清など）が出ることがあります。ヨーグルトと混ぜてお召し上がりください。
- なるべく早くお召し上がりください。保存する場合は、冷蔵庫で約1週間が限度です。
- 使用する牛乳やヨーグルトの種類、または季節や環境によって味や仕上りが異なることがあります。
- ソースやドレッシング、カレーのかくし味など、いろいろな料理にお使いいただけます。
  タンドリーチキン　☞97ページ

ジャム

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約13分

ポイント
- 容器は深いものを使いましょう。（深さ10cm以上）
- 加熱直後はサラリとしていますが、冷めるととろみがついて固まります。
- 砂糖の量は、果物の甘さによって調整してもよいでしょう。
  減らしすぎると、とろみがつきにくくなります。
- 手作りジャムは冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
- 果物の種類や季節によって仕上りが異なります。
  もう少し加熱したいときは16ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

いちごジャム

材料
- いちご・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
- Ⓐ { 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・120g / レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2 }

作り方

❶ いちごは塩水できれいに洗ってヘタを取り、水気をよくふき取る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜる。ふたをせずに、**【レンジ出力700W】**で**約13～17分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。途中アクを取ってかき混ぜる。

りんごジャム

材料
- りんご・・・・・・・・2個（正味350g）
- Ⓐ { 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・80g / レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2 }

作り方

❶ りんごはくし形に切り、芯を取って皮をむき、塩水につけておく。

❷ りんごの$^2/_3$量をいちょう切りにし、残りはすりおろす。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れて軽く混ぜる。ふたをせずに、いちごジャムの❷と同様に加熱する。

ブルーベリージャム

材料
- ブルーベリー・・・・1袋（約300g）
  （冷凍）
- Ⓐ { 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・80g / レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2 }

作り方

❶ 深めの耐熱容器に凍ったままのブルーベリーとⒶを入れて軽く混ぜる。ふたをせずに、いちごジャムの❷と同様に加熱する。

材料(4人分)
- 若鶏 ････････････1羽(約1.2kg)
- 塩・こしょう ････････････各適量
- 玉ねぎ ･･････････1個(約200g)
  (ぶつ切り)
- にんじん ･･･････1/2本(約100g)
  (ぶつ切り)
- セロリ ･･････････1本(約100g)
  (ぶつ切り)
- サラダ油･･････････････大さじ3

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約60分

ローストチキン

作り方

❶ 鶏はよく洗って水気を切り、フォークなどで皮に穴を開け、塩・こしょうをすり込む。
首と腹は穴をふさぐために、皮をたこ糸で縫い込む。手羽は背中で組ませ、両足はたこ糸でしばって、形をととのえる。

❷ オーブン皿にサラダ油(分量外)をぬり、❶を胸を上にして中央にのせ、まわりに野菜を置く。

❸ 鶏の表面全体にサラダ油をふりかけ、**下段**に入れる。**【オーブン】**1度押し(予熱なし)**250℃で約60～70分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

ポイント
脂が飛び散りやすいので、鶏のまわりに香りづけとして玉ねぎ、にんじん、セロリなどを置いて加熱します。玉ねぎ、にんじんの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもよいでしょう。

えびのチリソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)
- えび ･･････････16尾(約350g)
- チリソース
  - にんにく(みじん切り) ････････････････小さじ1
  - ねぎ(みじん切り) ････大さじ3
  - トマトケチャップ ･･･大さじ4
  - 豆板醤 ･･･････････小さじ1/2
  - 砂糖 ･･･････････････小さじ2
  - 片栗粉 ･････････････小さじ2
  - 酒・しょうゆ ･････各大さじ2
  - ごま油 ･････････････大さじ1
  - 水 ････････････････大さじ2

作り方

❶ えびは水洗いした後、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

❷ 耐熱容器にチリソースの材料を入れてよく混ぜる。❶を加えてよくからめ、ラップをする。

❸ **【レンジ出力500W】**で**約6～10分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中2～3回かき混ぜながら加熱する。

筑前煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約8分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ……………… 200g
  (ひと口大のそぎ切り)
- れんこん ……………… 100g
  (乱切り、酢水につける)
- ごぼう ………………… 100g
  (乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り) …… 100g
- にんじん(乱切り)
  …………… 1/2本(約100g)
- 干ししいたけ …………… 5枚
  (もどして半分に切る)
- こんにゃく …… 1丁(約200g)
  (ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る) … 50g
- サラダ油 ……………… 大さじ1/2
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁 …… 1 1/2カップ(300mL)
  - しょうゆ ………… 大さじ4
  - 砂糖 …………… 大さじ3
  - みりん ………… 大さじ3
  - 酒 ……………… 大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分10秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**、**【レンジ出力200W】**で**約40〜50分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 加熱後、さやえんどうを加えて軽くひと混ぜする。

肉じゃが

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約50分

材料(4人分)

- 牛薄切り肉 …………… 200g
- じゃがいも …… 3個(約450g)
- 玉ねぎ ………… 1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水 ……… 1カップ(200mL)
  - 砂糖 …………… 大さじ4
  - しょうゆ ………… 大さじ4
  - 酒 ……………… 大さじ1 1/2
  - みりん ………… 大さじ1 1/2

作り方

❶ 牛肉は3〜4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**、**【レンジ出力200W】**で**約50〜60分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

和風サラダ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(4人分)

- じゃがいも …… 2個(約300g)
- にんじん ……… 1/2本(約100g)
- さやいんげん ………… 50g
- 塩・こしょう ………… 各少々
- 鶏胸肉 ………… 1枚(約200g)
  (ひと口大のそぎ切り)
- Ⓐ
  - 酒 ……………… 大さじ1
  - 塩 ……………… 少々
- ごまマヨネーズ
  - すりごま ………… 大さじ2
  - マヨネーズ ……… 大さじ5
  - 酢 ……………… 小さじ2
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ2
  - 砂糖 …………… 小さじ1

作り方

❶ じゃがいも、にんじんは長さ3cmの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは長さ3cmに切る。

❷ 耐熱容器に❶を入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約5〜7分**途中混ぜながら加熱し、塩・こしょうをする。

❸ 別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Ⓐをふりかけてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約3〜5分**途中混ぜながら加熱する。

❹ ❷と❸をさまし、ごまマヨネーズであえる。

ごはん

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- 精白米 …………2合(約300g)
- 水 ……………………420mL

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて30分～1時間ほどつけておく。

❷ ❶にふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約7～8分**、**【レンジ出力200W】**で**約15～20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

ポイント
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	【レンジ出力700W】約3～4分 【レンジ出力200W】約12～15分	【レンジ出力700W】約10～11分 【レンジ出力200W】約25～30分

赤飯

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	500W 約12分 ↓ 500W 約3分

材料(4人分)
- もち米 …………2合(約300g)
- あずき ……………………40g
- あずきのゆで汁 ………300mL
- ごま塩 ……………………少々

作り方

❶ 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。

❷ もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器に❶のゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。

❸ ❷に❶のあずきを加えてふたをし、**【レンジ出力500W】**で**約12～14分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、混ぜ合わせる。さらに**【レンジ出力500W】**で**約3～5分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて5分ほど蒸らし、ごま塩をふる。

メモ
- オートメニュー22-2 野菜メニュー(おこわ)の**【仕上り調節】**弱を使って加熱することもできます。☞ 操作のしかたは、34ページを参照してください。

あさりの酒蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
スチーム ＋ レンジ出力	なし	約9分

材料(4人分)
- あさり ……………約600g
- Ⓐ
  - バター ……………大さじ2
  - 酒 …………………大さじ2
  - こしょう ……………少々
- きざみねぎ …………1本分

作り方

❶ **給水タンクに満水ラインまで水を入れて、セットする。**

❷ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❸ 大きめの耐熱容器に❷を入れ、Ⓐとねぎを加えて**【Wジェットスチーム】**を押し、**【レンジ出力】**で**約9～11分**に合わせ、**【スタート】**を押して、途中1～2回かき混ぜながら加熱する。

バリエーション………

あさりのワイン蒸し

酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。ねぎの代わりににんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

● 保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

● ただし、マグネトロンのみ2年間です。
● 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

● 56〜62ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

● 保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をご覧ください。

保証期間がすぎたあとの修理

● 修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買い上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

● スチームオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

● この製品は50Hz−60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。

● 販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

● お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または裏表紙参照)にお問い合わせください。

修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他、修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.
No servicing is available outside of Japan.

仕様

共通仕様	入力電源	単相100V 50−60Hz共用
	外形寸法	(幅)502×(奥行)418×(高さ)360㎜
	庫内寸法(有効)	(幅)339×(奥行)354×(高さ)235㎜
	質量(重さ)	15.5kg
電子レンジ	高周波出力	1,000W(注)･700W･600W･500W･200W相当･100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
グリル	消費電力	片面グリル 1,380W 両面グリル 1,450W
オーブン	消費電力	1,380W
	温度調節範囲	発酵(30℃･35℃･40℃･45℃) 100〜250℃ ※このオーブンレンジの230〜250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。

消費電力量の目安	
区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	54.4kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	15.2kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年間消費電力量	69.6kWh/年

●年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。「区分名」も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

(注)高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。

この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
(JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております)
【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質
【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。
http://sanyo.com/environment/jp/env/product/abolition01.html

愛情点検　●長年ご使用の電子レンジの点検を！

こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故の防止のため、さし込みプラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。 点検·修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…

家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。

転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電商品についての全般的なご相談　三洋電機株式会社　お客さまセンター

受付時間：9:00～18:30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06)-6994-9570**へおかけください。

※郵便またはFAXでご相談される場合

三洋電機株式会社お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5　FAX：大阪（06)6994-9510

家電商品の修理サービスについてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日　～　金曜日　9:00～18:30（7月～8月）8:45～19:30

土曜·日曜·祝日·当社休日　9:00～17:30

修理相談窓口	**東京コールセンター** (050-がご利用できない場合は、東京03-5302-3401へおかけください)	北海道地区		050-3116-2333
		東北地区		050-3116-2444
		関東・甲信越地区		050-3116-2222
	大阪コールセンター (050-がご利用できない場合は、大阪06-4250-8400へおかけください)	近畿地区		050-3116-2555
		中部・北陸地区	北陸	050-3116-2555
			中部	050-3116-2666 沼津地区は、 050-3116-2222
		中国・四国地区	中国	050-3116-2777
			四国	050-3116-2555
		九州地区		050-3116-2888

沖縄地区	098-944-5018

※**沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9:00～17:30（日曜·祝日·当社休日を除く）**

持込み修理および部品についてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日～土曜日　9:00～17:30（日曜·祝日·当社休日を除く）

家電商品の持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。
最寄の拠点は弊社ホームページでご確認ください。

☆上記のご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申し出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

<利用目的>

●お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合わせおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機株式会社および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

<業務委託の場合>

●上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://jp.sanyo.comをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品　番	EMO-TS30C
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	 電話（　　）　　ー

三洋電機株式会社

三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社

家電事業部

〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194番地の4

432-6-402S-677AA-0 0809